# 1. 正确“双姿”如何掌握？

## 一、正确的写字姿势

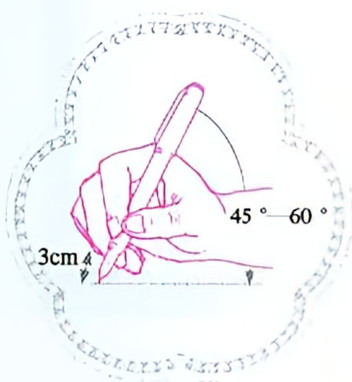
头摆正　头部端正，自然前倾，眼睛离桌面约一尺。

肩放平　双肩放平，双臂自然下垂，左右撑开，保持一定的距离。左手按纸，右手握笔。

腰挺直　身子坐稳，上身保持正直，略微前倾，胸离桌子一拳头，全身放松、自然。

脚踏实　两脚放平，左右分开，自然踏稳。

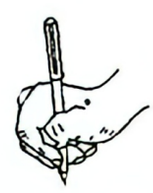
## 二、正确的执笔方法

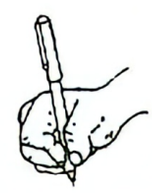


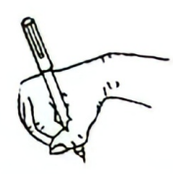

正确的执笔方法，应是三指执笔法。具体要求是：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖 3 厘米左右的笔杆下端。食指稍前，大拇指稍后，中指在内侧抵住笔杆，无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在虎口处，笔杆和纸面呈约 45 度。执笔要做到“指实掌虚”，就是手指握笔要实，掌心要空，这样书写起来才能灵活运笔。

## 三、八种常见的错误执笔手势

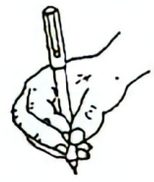
（一）横搭型


（二）埋头型


（三）扭曲型


（四）勾腕型

（五）直线型


（六）错位型

（七）倾侧型

（八）拳头型

# 2. 如何静下心来练字？

练字时总静不下心，是初学者在练字过程中容易出现的普遍现象。然而出现这种现象，一般来说有两个原因：一是外在事物的干扰，导致写字时思绪不定，无法专心写字；二是初学写字时往往过于求好、急于求成，形成了紧张急躁的心理。

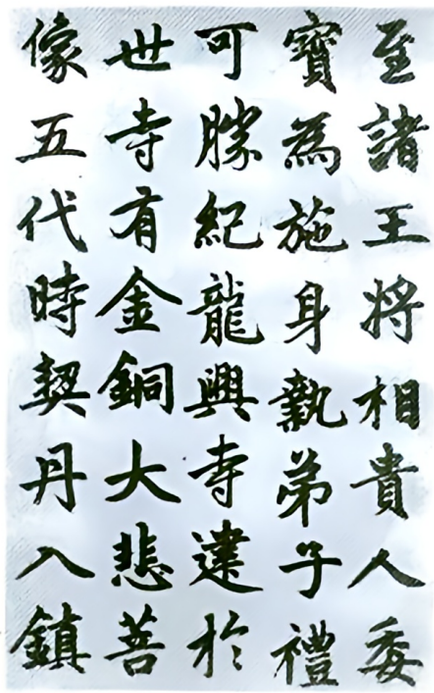
思绪不定，静不下心，解决的方法就像我们在考试、体育比赛之前放松心情的方法一样。泡一壶茶，听一听轻松的歌曲，可以使自己慢慢平静下来；做一做深呼吸，摒弃杂念，也可以使自己慢慢平静下来；或者干脆先把其他事情办完集中注意力再静心写字。另外，想要很好地解决这个问题，我们还应该在主观上找原因。在练字之初，适当强制地摒弃杂念是必须要做的一件事情，这样才能真正把注意力集中到练字上来，集中到每一笔画的书写当中，时间长了，一提起笔自然就会心静了。

写字过程中的心情紧张急躁、静不下心，反映了书写者急于求成的心理。须知做任何事情都不会一蹴而就，欲速则不达，写字也是这个道理。反正急也没有用，不如静下心来，专注于一笔一画。把写字作为一件轻松的事情来做，不要给自己确定练字目标，比如一个月后要有什么成效，五个月后又获什么奖，等等。从另一方面来说，每练一天字，就有一天的进步，水平的提高正是由一日一日的积累而来。

有一句话叫“练字就是练心”。通过一段时间的练习，你会惊喜地发现，自己的字正在悄悄地发生变化，而自己的心情也在一日又一日的练字中平和下来，做任何事情都能够以平和的心态来面对，不再马马虎虎，粗枝大叶。这时，你就会明白练字不仅是练字，也是在陶冶性情，培养意志。

# 3. 什么是行楷？行楷有什么特点？

行楷，近似行书的楷书。《金石林·绪论》：“行楷如二王诸帖之稍真者，十当八九。”



赵孟頫《胆巴碑》局部 行楷

## 一、行楷和楷书的形态不同

楷书又叫正楷，产生于汉末，盛行于魏晋南北朝，至今仍是通用的标准字体之一。楷书是以点画结构为特点的汉字书体，形体方正，笔画平直，结构严谨，笔法、字形非常固定。而行楷是在楷书的点画基础上，略加变动而连笔书写的一种实用性很强的书体，是楷书的直接快写体。行楷将楷书的体势、笔画变得圆转连带、变化多样，书写中楷书的成分多，略有行书的笔意，因此称为行楷。行楷结字也很自由，起承转合，多取顺势，一笔带过，笔道流畅，广泛应用于日常生活学习中。

## 二、行楷和楷书的用笔不同

楷书在起笔、行笔、收笔过程中，书写要平稳，有轻重提按、入锋回笔等具体要求，笔数、笔顺以及一定的行笔规则也是不可以随意改变的。而行楷的用笔则灵活、方便，要求笔道流畅，使转合理，行笔巧妙，甚至可以依照个人不同的审美和书写风格去追求或创造出不同的笔道线条。

## 三、行楷的笔顺可根据具体情况改变楷书原有的笔顺

楷书的笔顺比较固定，先写哪一笔，后写哪一笔，是根据汉字结构特点加上人们日常书写习惯总结出来的。就一般情况而言，楷书的笔顺是不可以改变的，而行楷的笔顺则不是一成不变的。行楷的书写，由于笔画的连接、萦带、减省等，整体字形会发生变化，相应的笔顺也会随之改变。

## 四、行楷和楷书的笔数不一样

写行楷的过程中，个别时候由于连带的需要，加上个别笔画的替代和减省，很多笔画自然连在一起书写，导致笔数会比楷书有所减少。

## 分类解析

### 笔势流动

重心对正

**不规范案例**

带 带 带 带

朵 朵 朵 朵

河 河 河 河

骄 骄 骄 骄

### 用笔灵动

“口”部活泼

捺可正可反

**不规范案例**

味 味 味 味

呆 呆 呆 呆

值 值 值 值

丝 丝 丝 丝

### 体态多变

**不规范案例**

秋 秋 秋 秋

此 此 此 此

林 林 林 林

秀 秀 秀 秀

# 4. 怎样由楷书过渡到行楷?

## 问题解析

楷书达到一定基础后，转学行楷时你是否困惑于如何顺利过渡？其实，大家只要牢记以下四个法则：1. 书写速度加快，笔画与笔画之间需用牵丝连带来衔接；2. 快写时，可适当减省繁复的用笔；3. 精简笔画时，应基本保持原来楷书的基本结构形态，以利于辨识；4. 适时可对书写笔顺进行重新组合以便书写。下面我们将分类解析上述四个法则，供大家练习、记忆。

## 分类解析

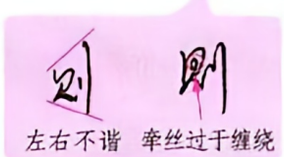
### 连带

不规范案例

如 杰 是 梅

### 省简

不规范案例




则 县 笔 肯

**留形**

“耳”部靠上

闻

字形稳重忌斜

**不规范案例**

闻　闻

左右不称　框形过散

闻 闻 闻 闻

地 地 地 地

其 其 其 其

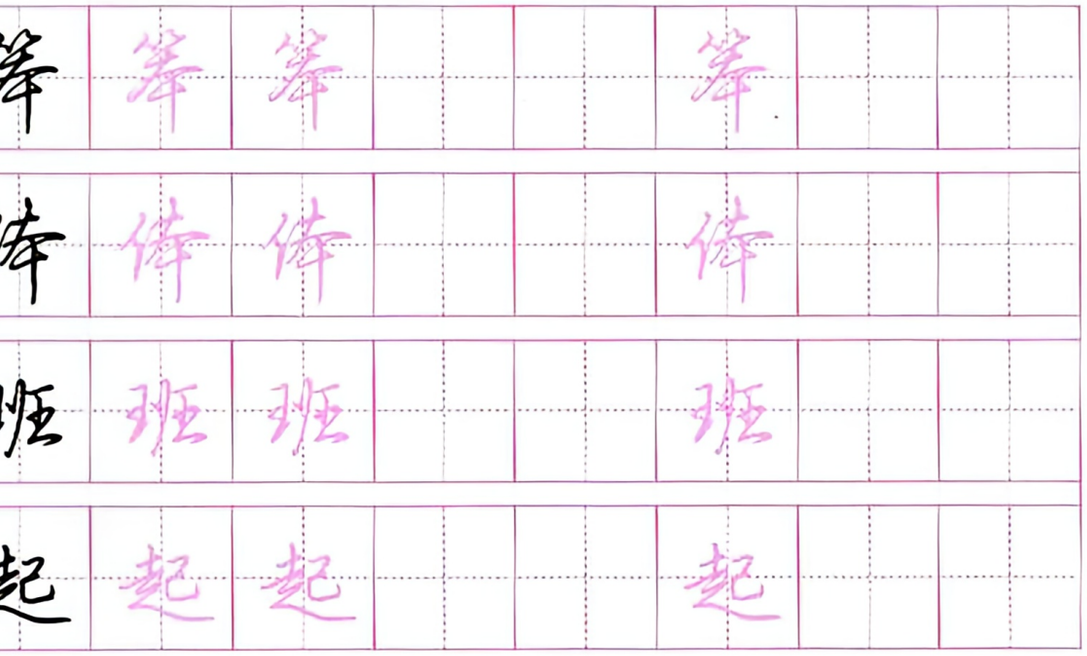
竞 竞 竞 竞

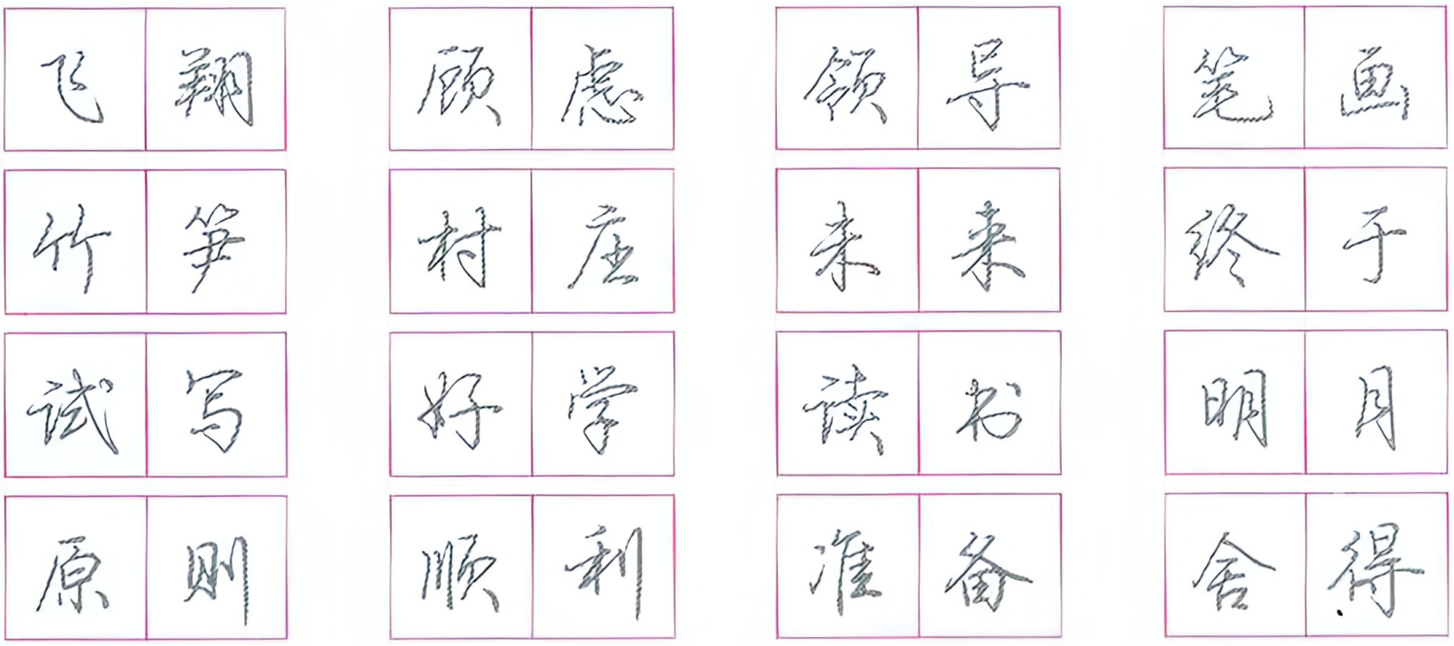
**变异**

重心对正

**不规范案例**

重心不正




**书法小知识**　笔断意连：指一字之中笔画的来龙去脉要交代清楚，笔画之间牵丝萦带、顾盼有致，整体感觉笔画虽断而笔意却相连，书写时要求一气呵成、气息连贯。

# 5. 快速掌握行楷的规律有哪些？

## 问题解析

你倾慕于行楷用笔的流畅，是否知道快速掌握行楷其实是有规律可循的？前面所讲的过渡的技巧你都已经掌握了吗？其实，下面所示的五种规律，同样可以帮你顺利过渡，快速上手。练习时应特别注意体会行楷快写过程中的变化，抓住细节，找出其与楷书的异同，针对性学习、练习，这样掌握行楷就没有难度了。

## 分类解析

### 以收代放

撇捺收敛

笔顺变异
快捷自然

不规范案例

分 王 吴 柴

### 变慢为快

笔顺变异
省简快捷

不规范案例

每 奉 玩 轨

## 以简代繁

三横用“3”字符代替

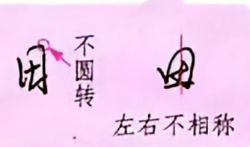
**不规范案例**

真 品 具 壤

## 以圆代方

内部可用土线结

**不规范案例**




田 而 杨 绣

## 变多为少

**不规范案例**

雪 能 提 趣

**书法小知识**

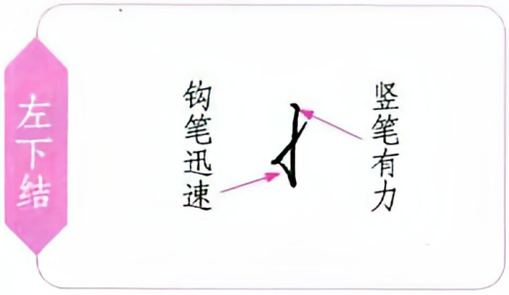
曲中见直：指在书写竖画时并不是粗细一致、一味笔直；而是粗细有变、变中求直。整体形态似人站立，其背虽弯，但其形反直，表现了笔画的力度和张力。

# 6. 如何写好行楷字中的牵丝连带？

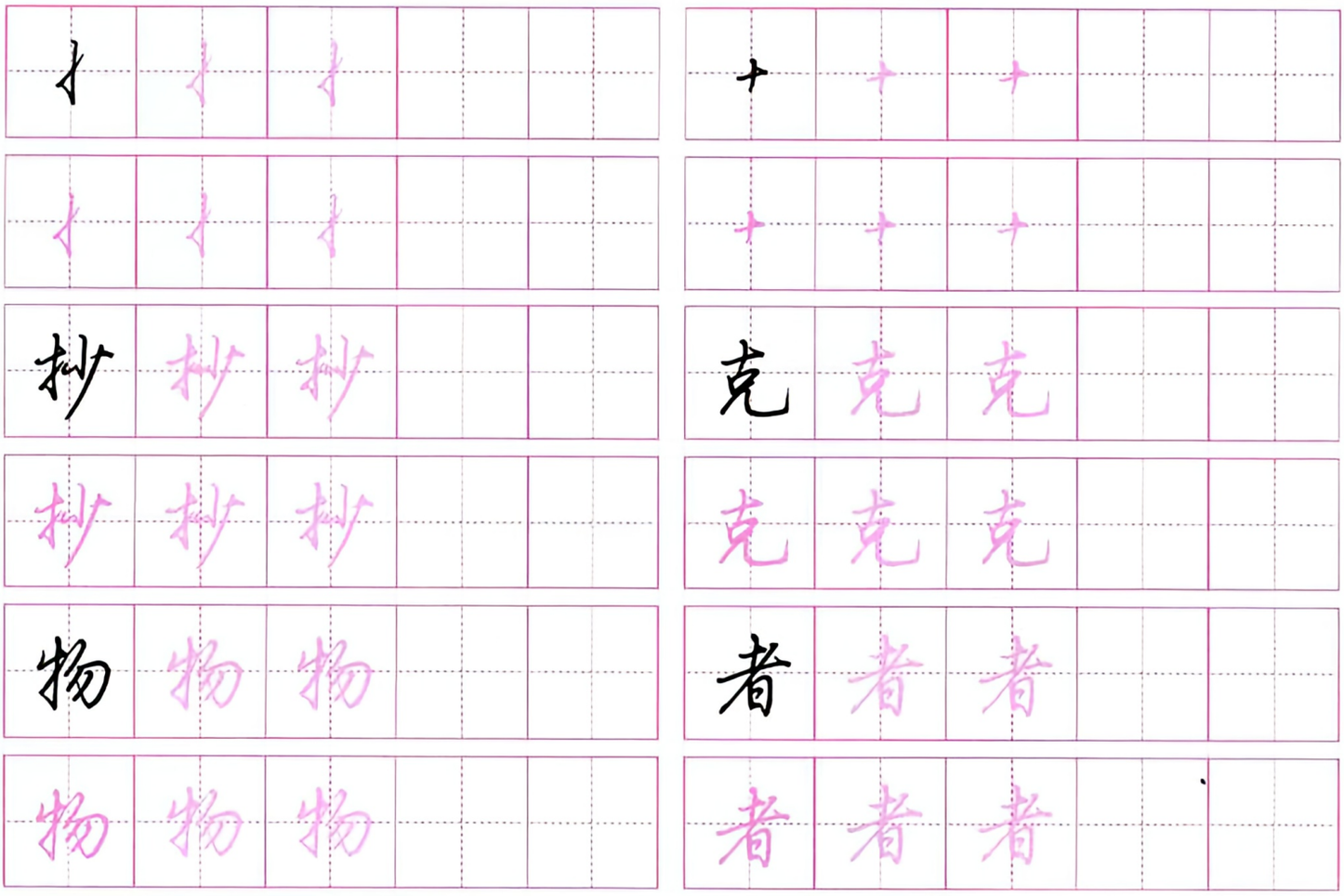
## 问题解析

书写行楷时，你是否总是牵丝缠绕、一团乱麻？不知道哪里该连、哪里该断？书写笔画僵硬、没有流动感？想要解决上述问题，一方面要掌握一些基本连笔笔画与笔画组合的固定写法，强化训练；另一方面要注意容易出现缠绕的位置，该断的断，慎重地连，这样熟练后遇到关键的位置自然会断连和谐，严谨而不失流畅。

左下结与右上结是从位置上来说的，该处的牵丝连带可实可虚，书写时注意区分即可。



## 强化练习



## 书写指导

行楷连带书写时，有时可用形似的阿拉伯数字代替笔画书写。两点水连写、两短横连写右带时，均可用形似阿拉伯数字“2”的手写体替代，称之为“2”字符；两短横、三短横连写下带时，均可用形似阿拉伯数字“3”的手写体来替代，称之为“3”字符。

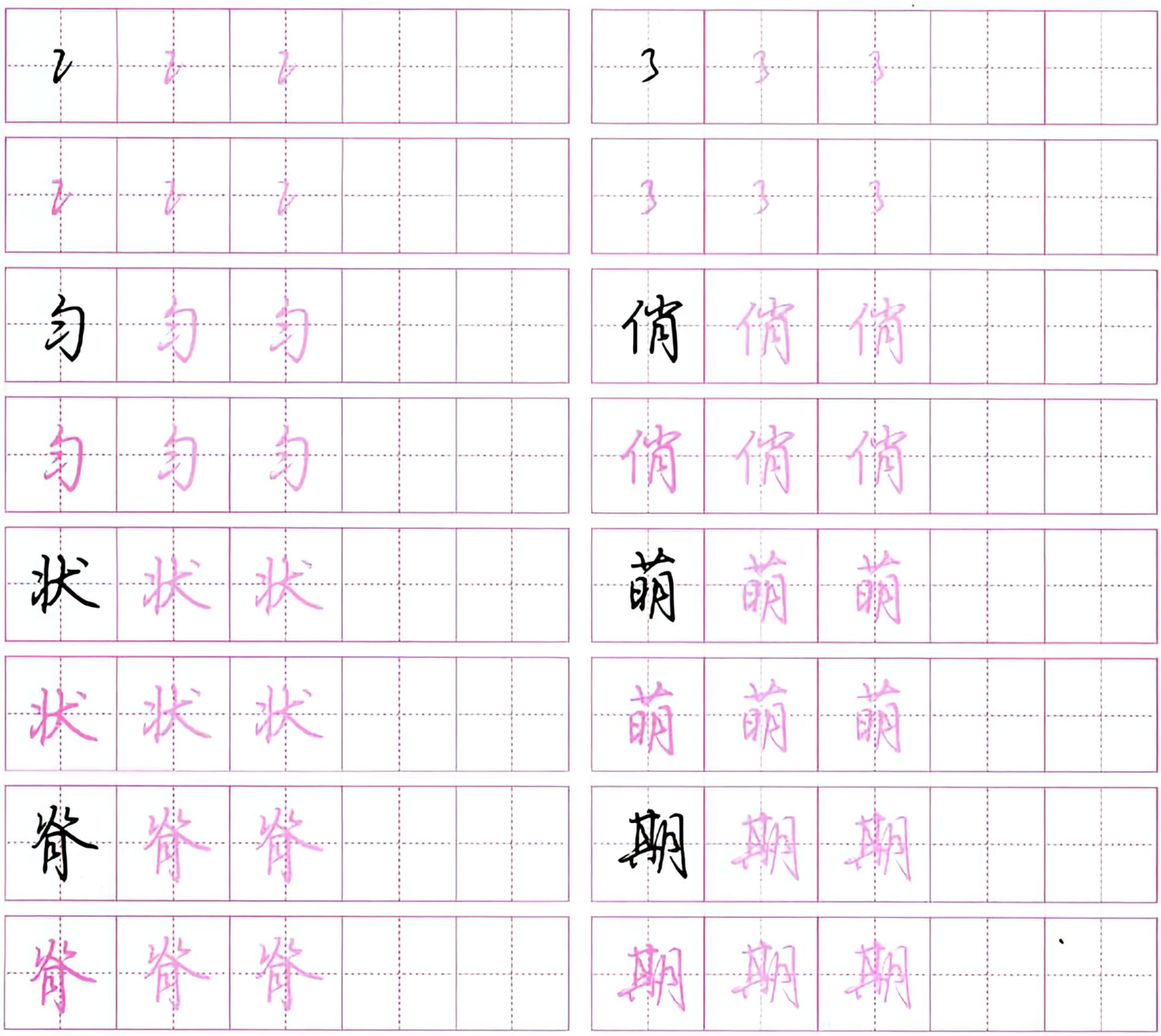
『2』字符

可断可连、牵丝迅速

『3』字符

行笔流畅忌迟疑

## 强化练习



## 书写指导

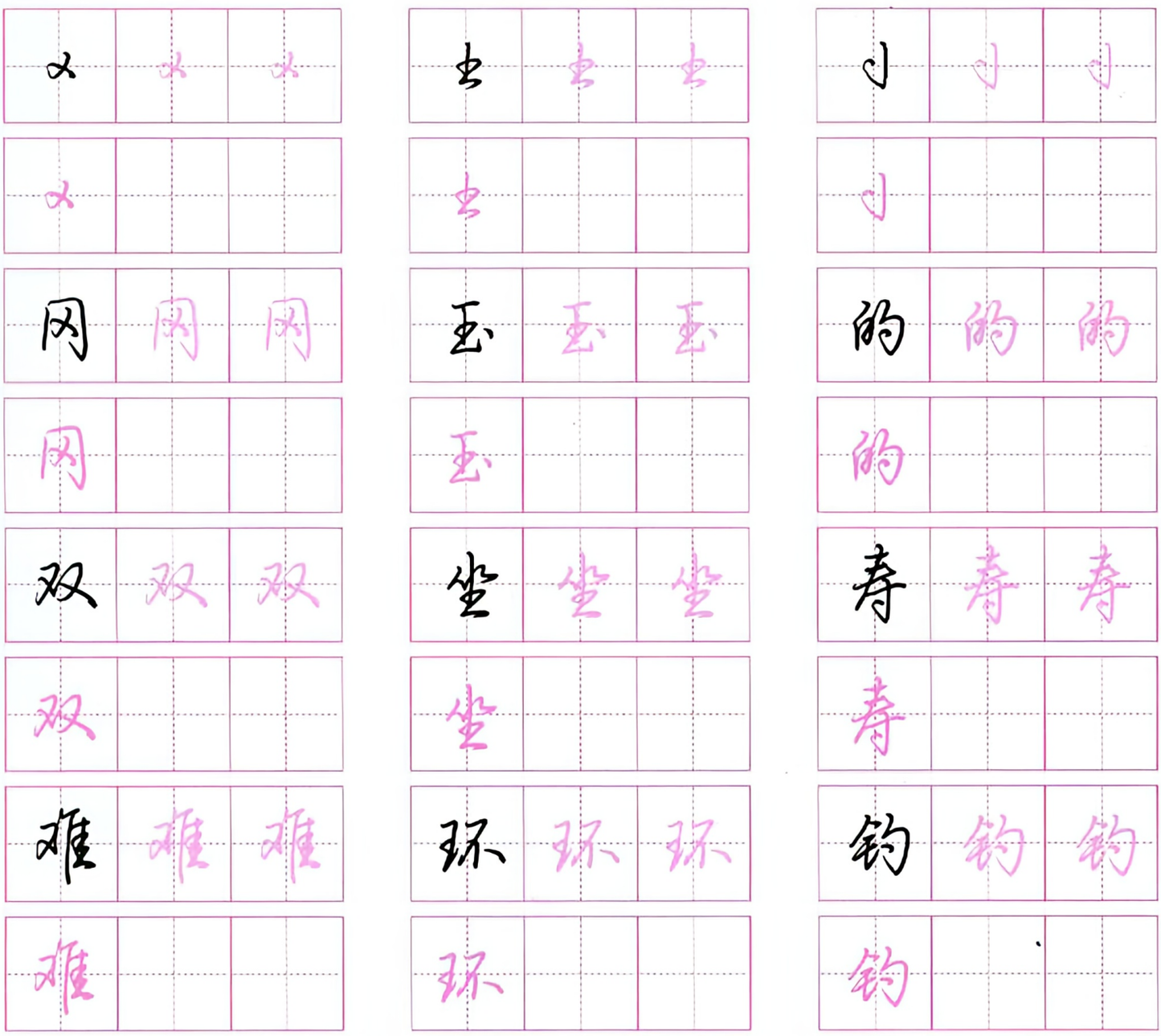
有些相邻笔画的连带可以形成一种书写定式，熟练掌握以后会大大提高书写速度。撇与捺连接，形成撇捺结；“土”部先竖再两横，改变书写笔顺，形成土线结；带钩的竖向笔画与左上点的连接，形成环形线。

**撇捺结**

**土线结**

**环形线**

## 强化练习

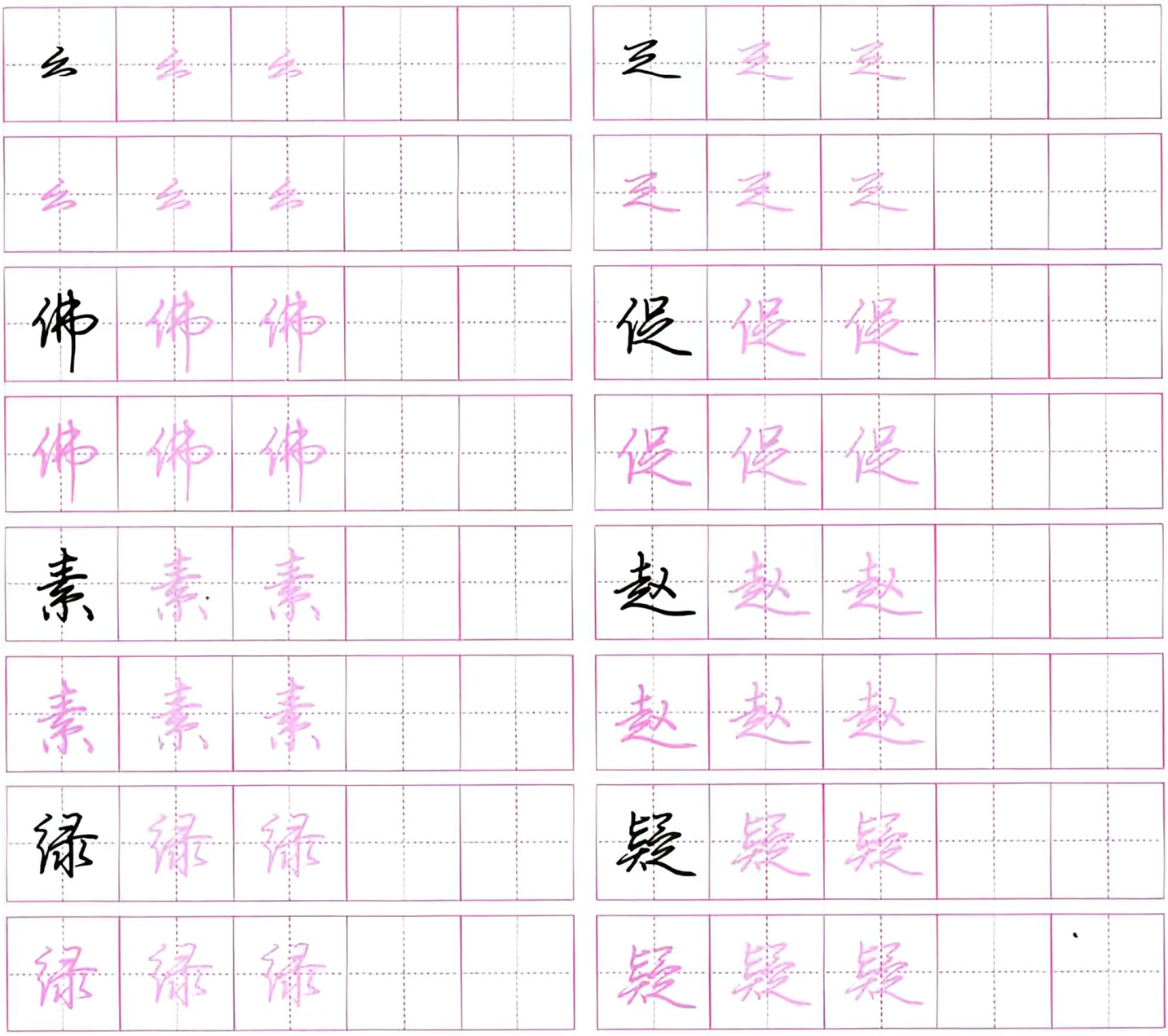


## 书写指导

相邻的笔画有时可简化为符号来替代。“弓”、“幺”、“纟”等部件可由连续的转折笔画来替代，这种替代不改变原部件的书写顺序与形态；“赵”字左下部、“疑”字右下部等可由固定流动线笔法来替代，这种替代不改变原部件的形态，但是其书写顺序会有所变化，较前者更加符号化。其实两者的写法较为固定，也不需要刻意区别。

## 强化练习

幺 幺 幺 幺 幺 幺



# 7. 相同笔画在字中重复出现时，如何处理？

## 问题解析

练字时，你是否有这样的体会：相同笔画重复出现时，牵丝连带不知怎样表现和谐？相同笔画在长短、形态等方面怎么变化？其实处理这些问题的最终目的都是要体现行楷的书写快捷与变化多端。

在书写横连点、纵连点与四点底时，书写的着重点仍然为点，应注意各点主次分明，写完一点写下一点时自然牵出细丝，可连可断；点与牵丝在粗细、书写速度上均不同。

**横连点**

用笔轻灵

牵丝不可粗

**纵连点**

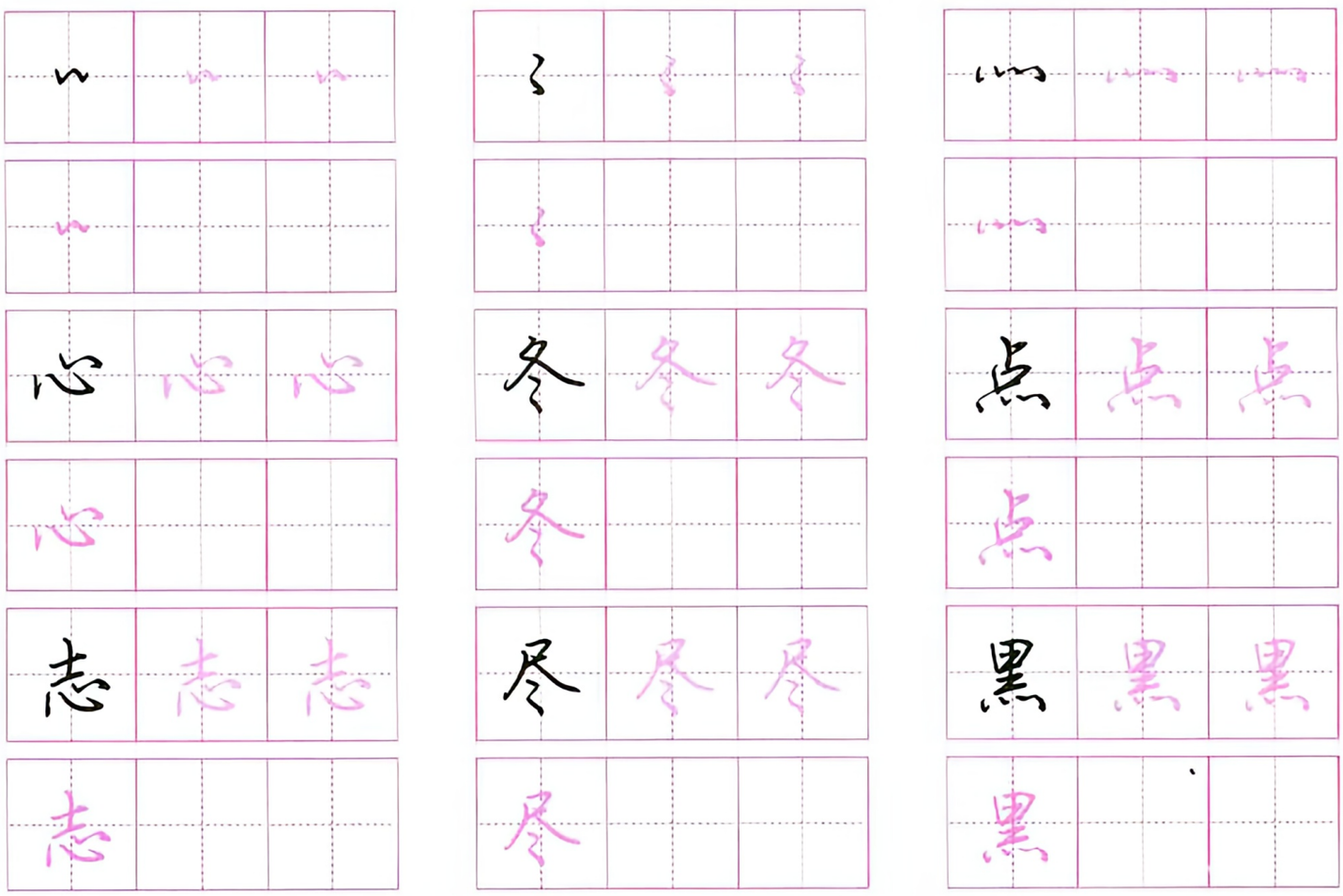
两点对正

**四点底**

末点可带附钩

四点齐平

## 强化练习



## 书写指导

重横与重竖的字，一方面要在横笔等距、竖笔等距的基本规律基础上，体现长短、正斜的变化，另一方面要体现书写的流动性。其中重竖的字，末竖如为最后一笔，应长而舒展。另外大家还应注意，一般行楷笔画的长短收放与楷书基本一致，只在个别情况下会有所变化。

## 强化练习

三 三 三

三 三 三

羊 羊 羊

羊 羊 羊

邦 邦 邦

邦 邦 邦

春 春 春

春 春 春

川 川 川

川 川 川

训 训 训

训 训 训

刑 刑 刑

刑 刑 刑

顺 顺 顺

顺 顺 顺

## 书写指导

古法云“联撇恶排牙”、“雁不双飞”等，即指在笔画重复出现时需灵活变化。重撇的字一般两收一放，在笔画长短收放、笔末收放上有所区别；重捺的字两捺一般一正一反，有时全用反捺；重钩的字两钩或省略其一，或改变各种形态。

**重撇**

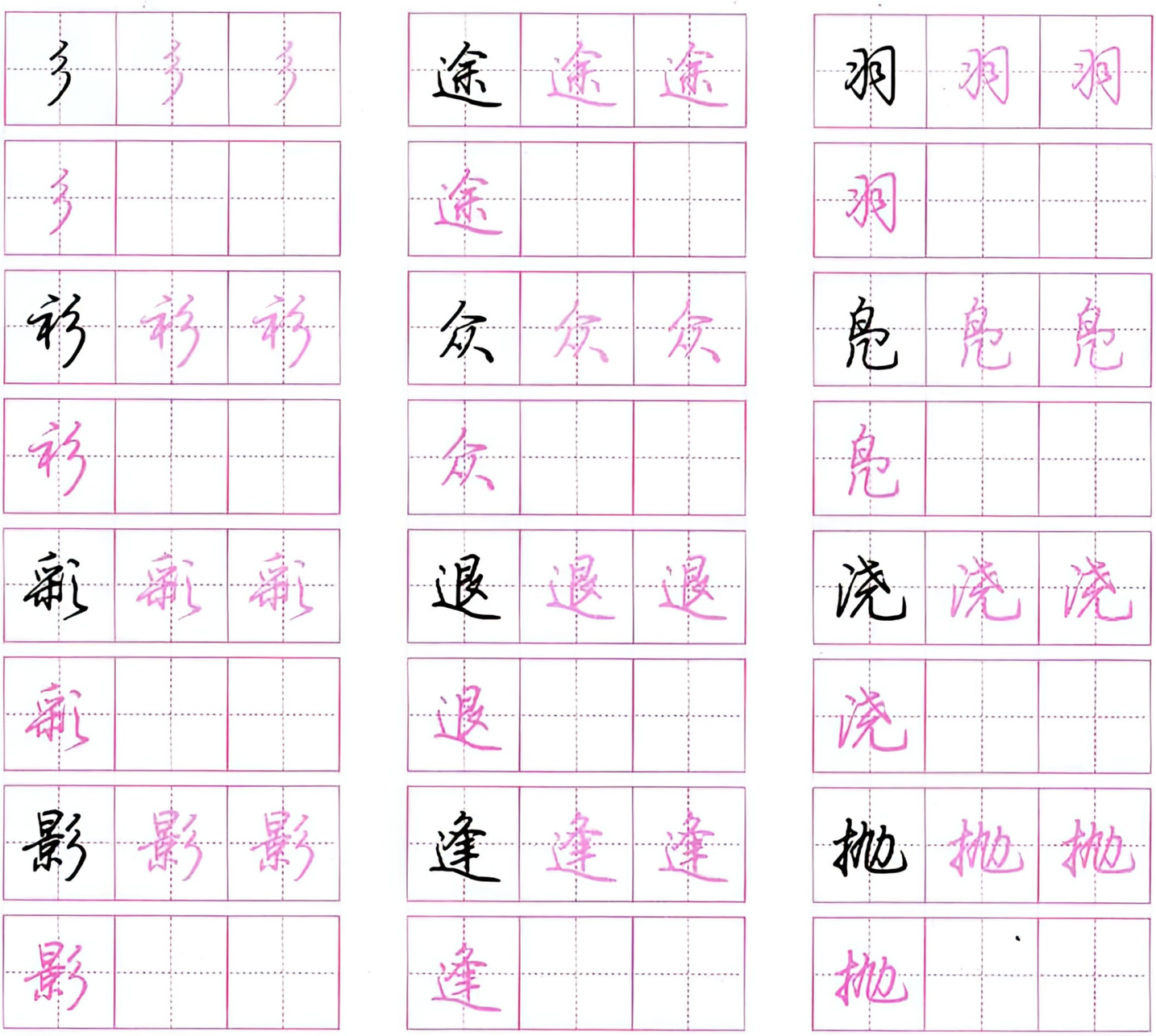
三撇重心对正

**重捺**

**重钩**

一急一缓，一方一圆

## 强化练习

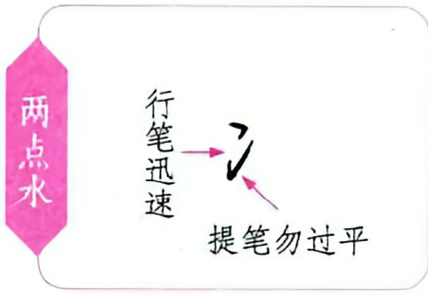


# 8. 写法相似的行楷部首怎样区分？

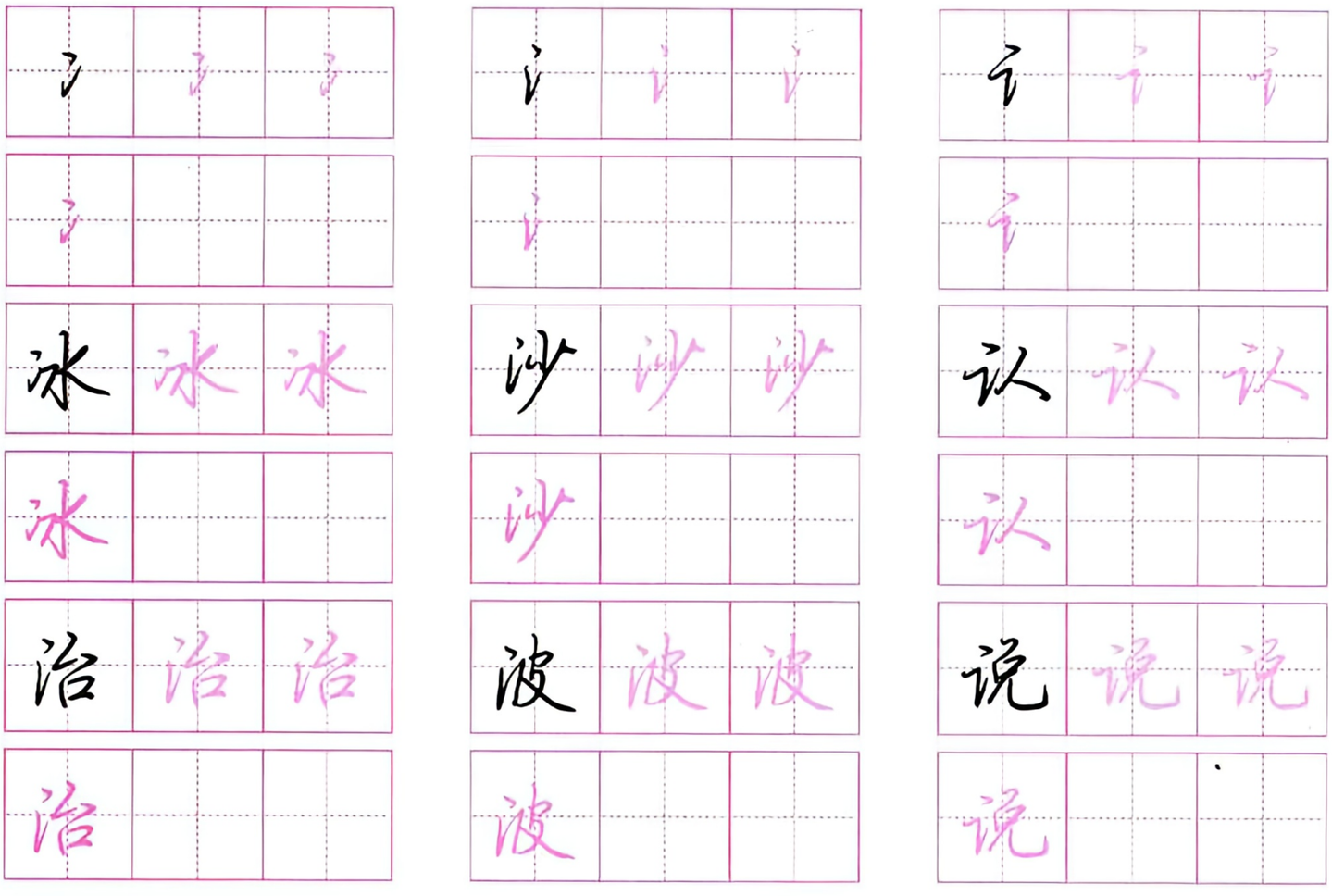
## 问题解析

日常书写行楷时，有些部首的写法或书写动作比较雷同，你是否往往难以甄别，或者书写不准确？那是由于行楷连笔、简化的书写特征，某些部首在形态上会比较接近、易混淆。下面我们把相似或者书写动作雷同的部首归类，示其不同之处，便于大家强化练习。

两点水书写难度不大；三点水后两笔相连，与第一点相离；言字旁注意第二笔短横起笔。



## 强化练习



## 书写指导

“厂”、“广”、“户”三部属于左上包围结构的部首，整体书写形态雷同。书写时，应注意横不宜长，撇不宜短，呈向右下包围之形，各个笔画之间的连带也较为灵活，可连可断，笔断意连。

**厂字头**

横短撇长

撇末可附钩

**广字头**

横短撇长

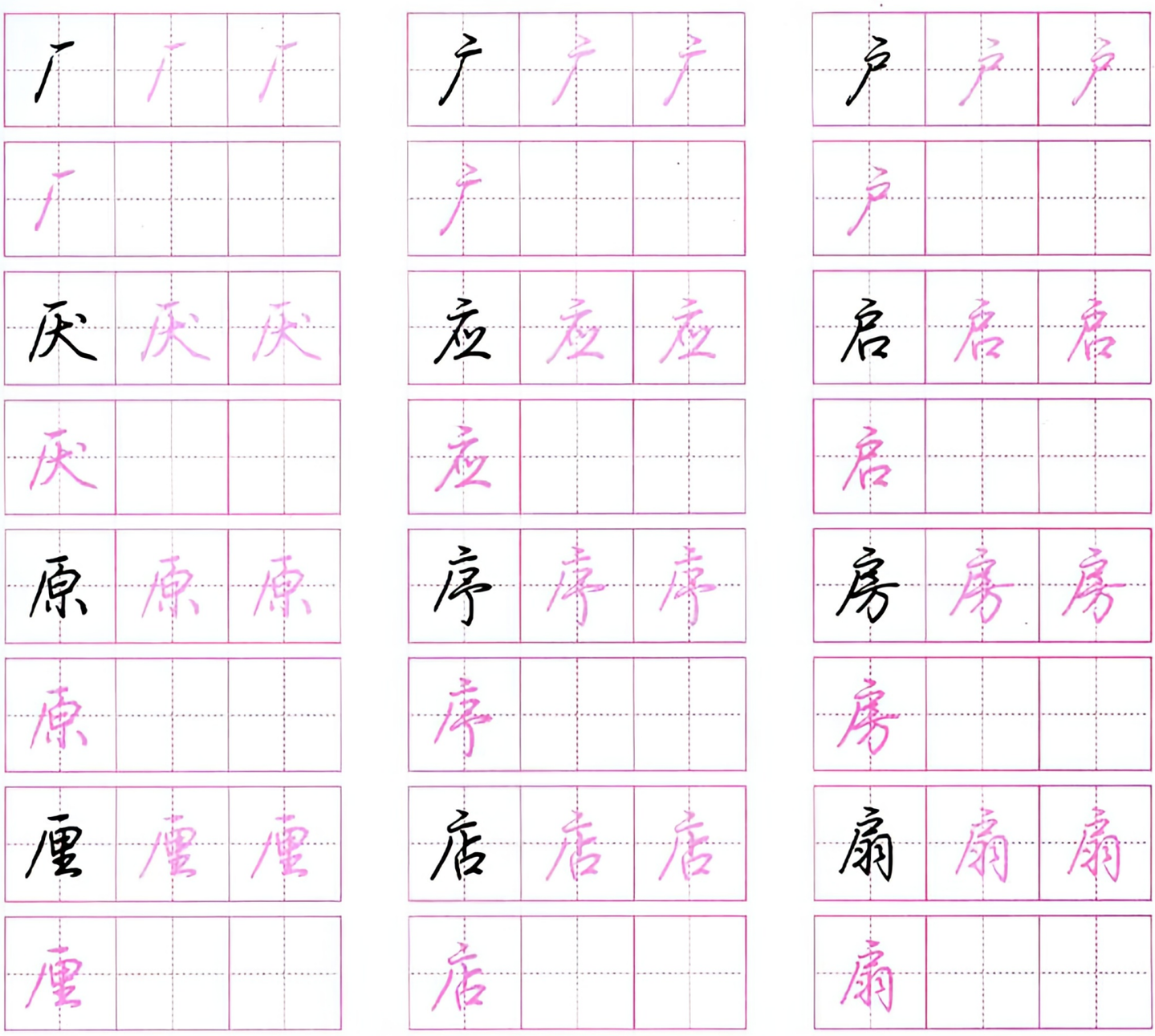
撇末可附钩

**户字头**

框勿大

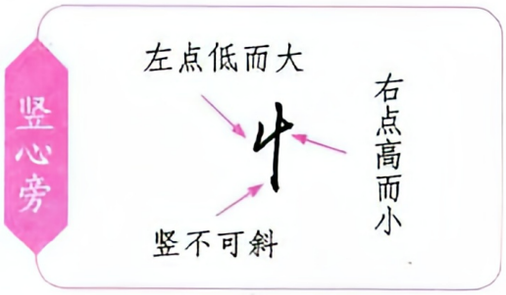
撇宜长

## 强化练习



## 书写指导

“忄”部和“巾”部的前两笔形态不同。竖心旁前两笔可以断开书写，也可以牵丝连接书写，或可直接实连为一笔，呈向上状；巾字旁框部勿阔，前两笔呈向下状，两部长竖的写法相同。



## 强化练习

忄 忄 忄

巾 巾 巾

忄 忄 忄

巾 巾 巾

性 性 性

帏 帏 帏

性 性 性

帏 帏 帏

悟 悟 悟

帖 帖 帖

悟 悟 悟

帖 帖 帖

情 情 情

幅 幅 幅

情 情 情

幅 幅 幅

## 书写指导

“扌”、“牛”、“车”三部均包括右上结与左下结，书写前要熟练掌握这两种符号的书写方法。书写这三部的关键不在于“结”，而在于连接两笔的力度，第一笔写完后笔尖迅速到达第二笔起笔位置，自然牵出细丝，一笔写完，形成“结”状。牵丝不宜写实，否则会显得生硬不自然。

**提手旁**

注意书写节奏

竖笔挺拔

**牛字旁**

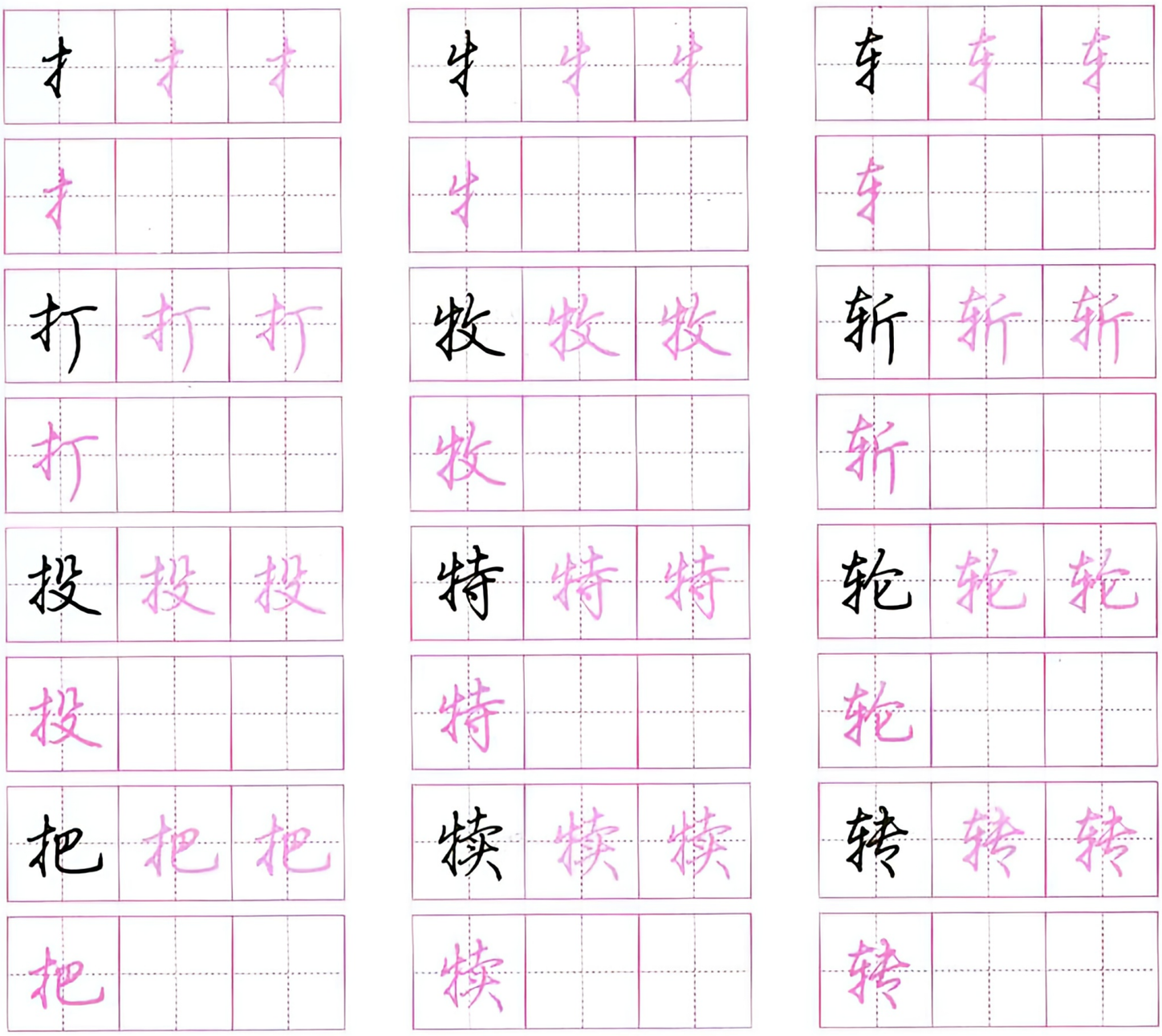
注意书写节奏

竖笔挺拔

**车字旁**

右部相连提末可与

## 强化练习



## 书写指导

“禾”、“米”部均包含“木”字的行楷写法，书写“木”字一方面要注意横与竖的搭接位置、长短关系，另一方面要加强回锋撇的练习。“禾”、“米”部书写时要注意横左长右短，竖笔有力，撇不宜长、回锋迅速。“矢”部书写时应注意整体形态左低右高，两横长短参差。

**禾字旁**

右部宜齐

竖不可倾斜

**米字旁**

其形勿宽

撇点连写

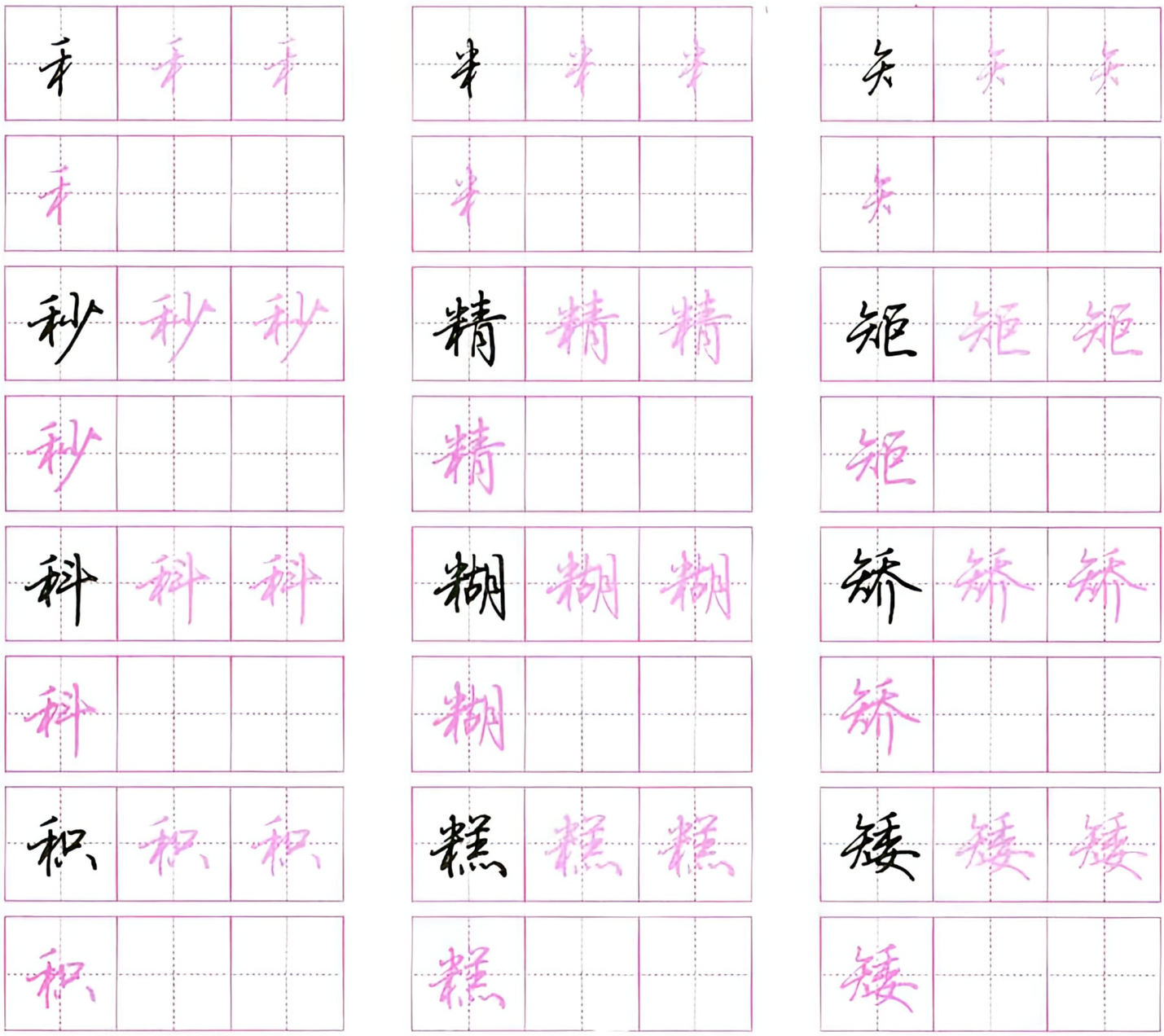
竖笔挺立

**矢字旁**

两横长短不同

此横左探

## 强化练习



## 书写指导

反文旁和欠字旁两部的相同之处在下斜撇的位置，上下两撇重心对正，且上撇位置不宜低，整体左收右放，向左方靠拢。

**反文旁**

首撇高起

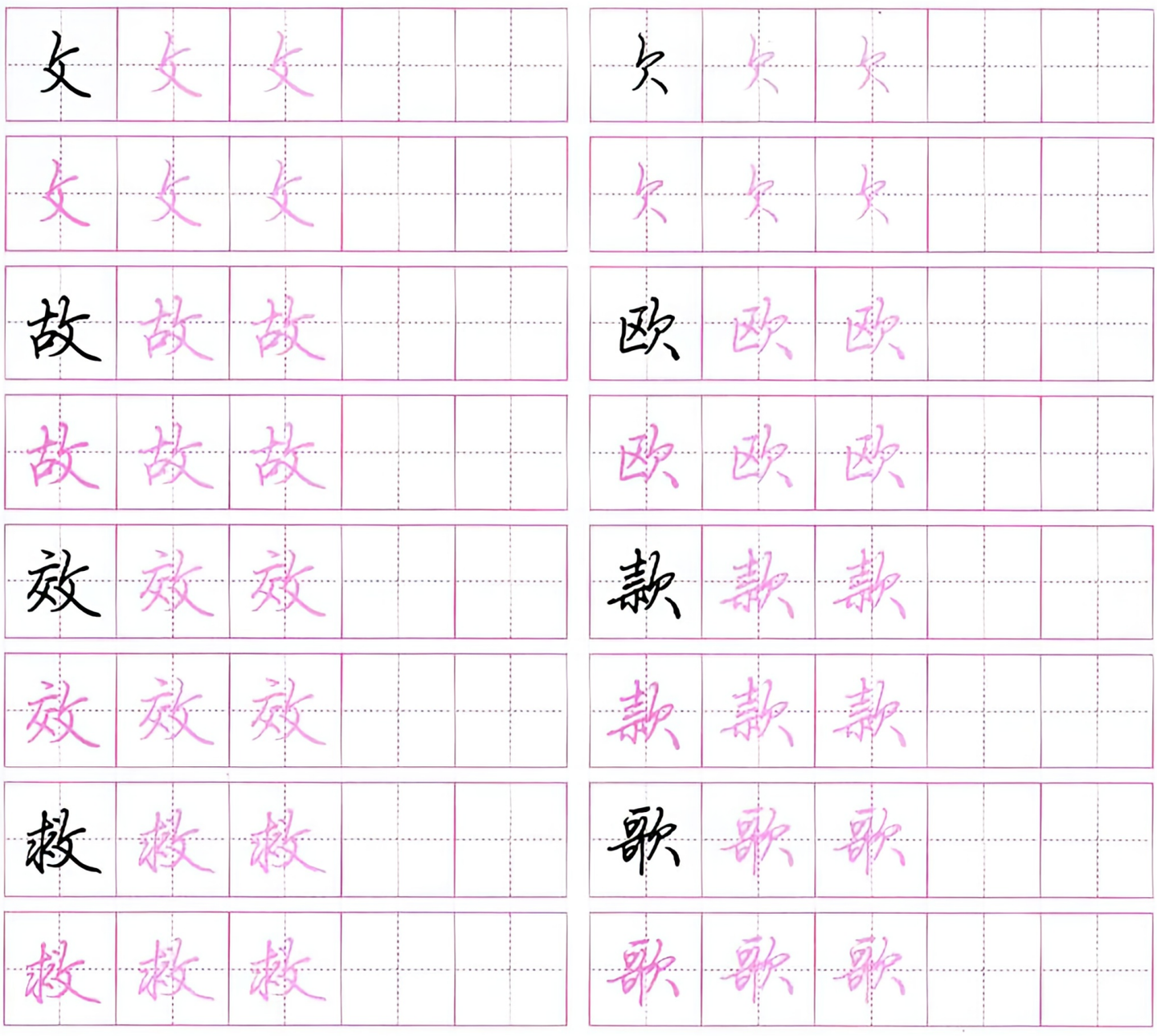
撇收捺放

**欠字旁**

两撇上下对正

底部齐平

## 强化练习



## 书写指导

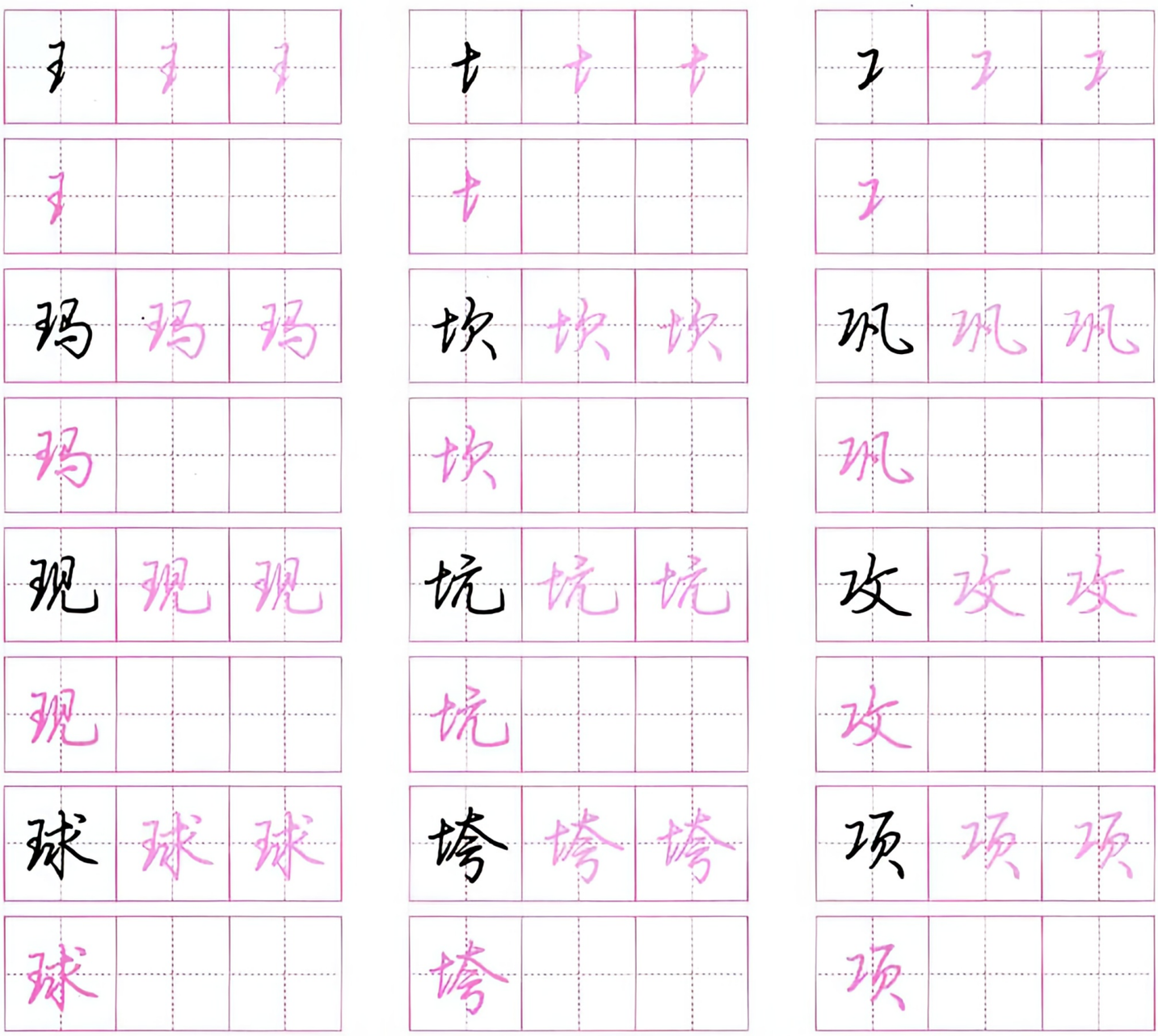
王字旁相当于“短横+土线结”，其形忌宽；土字旁末两笔化为竖、提连写，注意书写力度；书写工字旁时要注意诸笔长短、角度的准确。这三部的竖笔均稍稍向左倾斜，向右靠拢。

**王字旁**

**土字旁**

**工字旁**

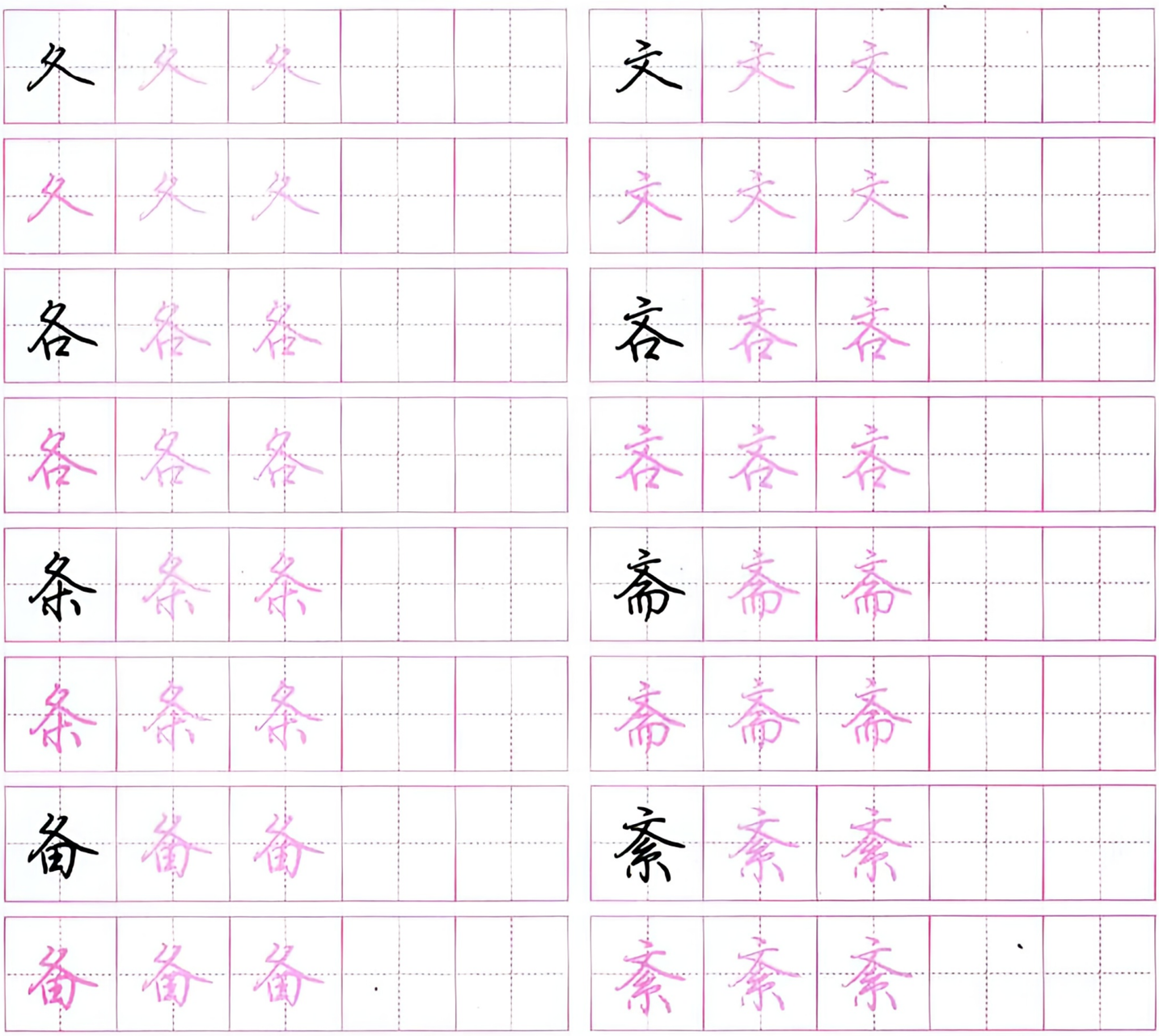
## 强化练习



## 书写指导

折文头和文字头在草书与部分行书的写法中经常混用，写为折文头的形状，因此读帖时常常需要“识文断字”。但如果是行楷书写，由于书写速度不会太快，书写时应将两者加以区别，基本保持原楷书形状，这样才不会影响辨识；另外，两者的末捺书写上均可正可反。

## 强化练习



## 书写指导

“彳”、“纟”、“饣”这三部书写的难度较大，虽然书写节奏均为三步，但对长短、角度等要求非常严格。双人旁与绞丝旁的前两笔，一个是一短一长，一个是一长一短，前者强调每一笔的力度，节奏感强，后者强调书写流畅，轻重有致；食字旁整体左放右收，竖提稍左靠。

**双人旁**

首撇右靠

竖笔勿斜

**绞丝旁**

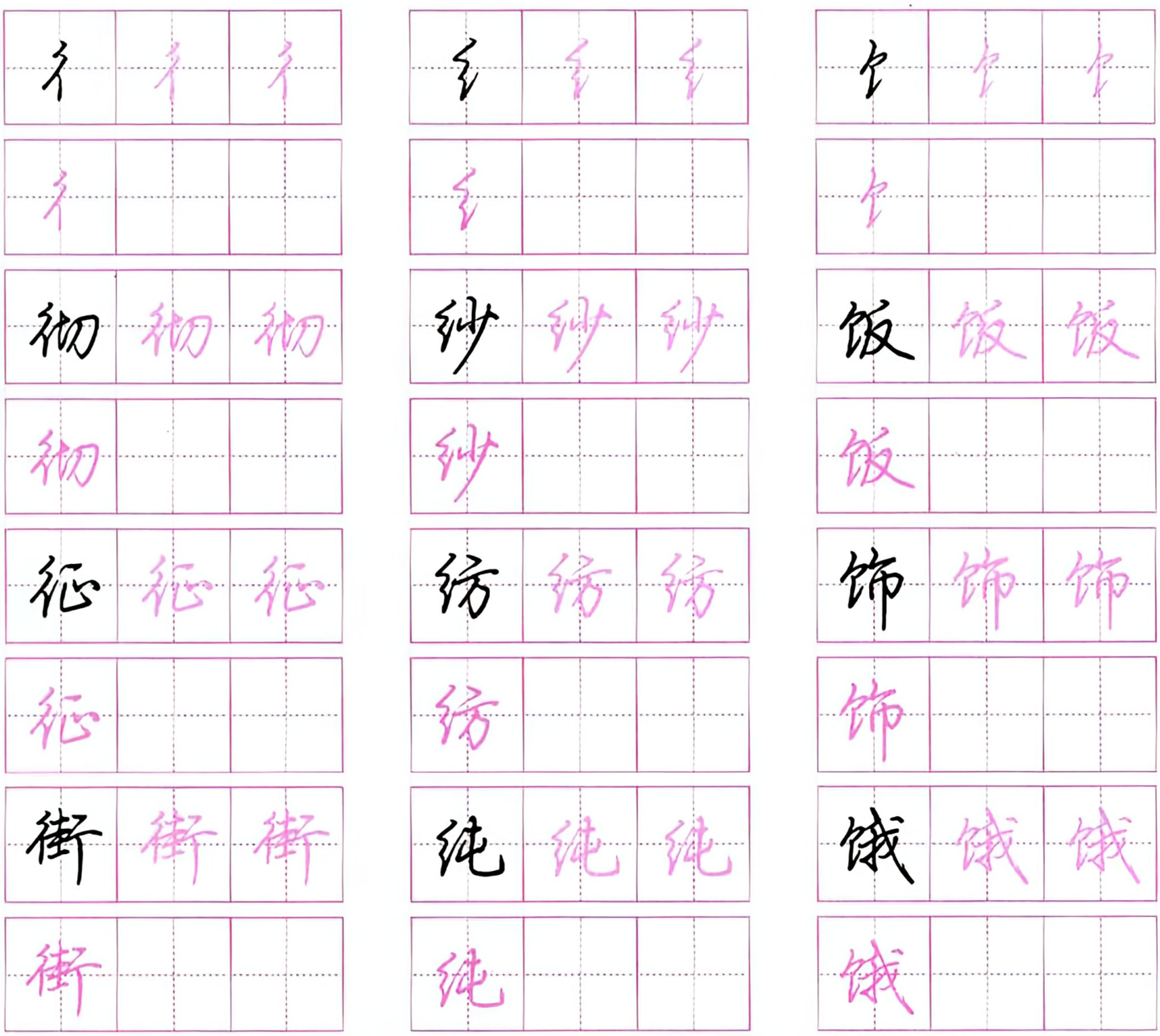
指向不同

**食字旁**

撇长钩短

竖笔稍稍靠左

## 强化练习



## 书写指导

建字底和走之底整体形态相似，实际书写时却有所不同。建字底首笔较为挺立，其转折勿大，注意灵动，平捺舒展；走之底首点靠右，中部的转折更加简约，平捺舒展。两部的平捺笔法相同，但角度有异，建字底的平捺较斜，走之底的平捺较平。

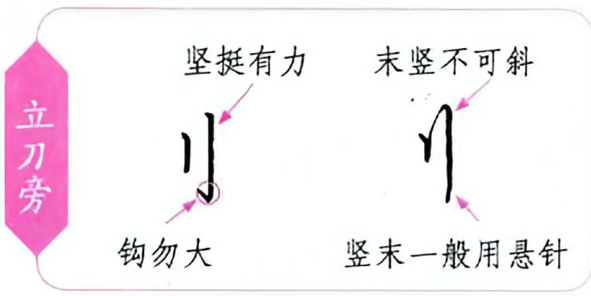
## 强化练习

# 9. 楷书与行楷部首的写法有何不同？

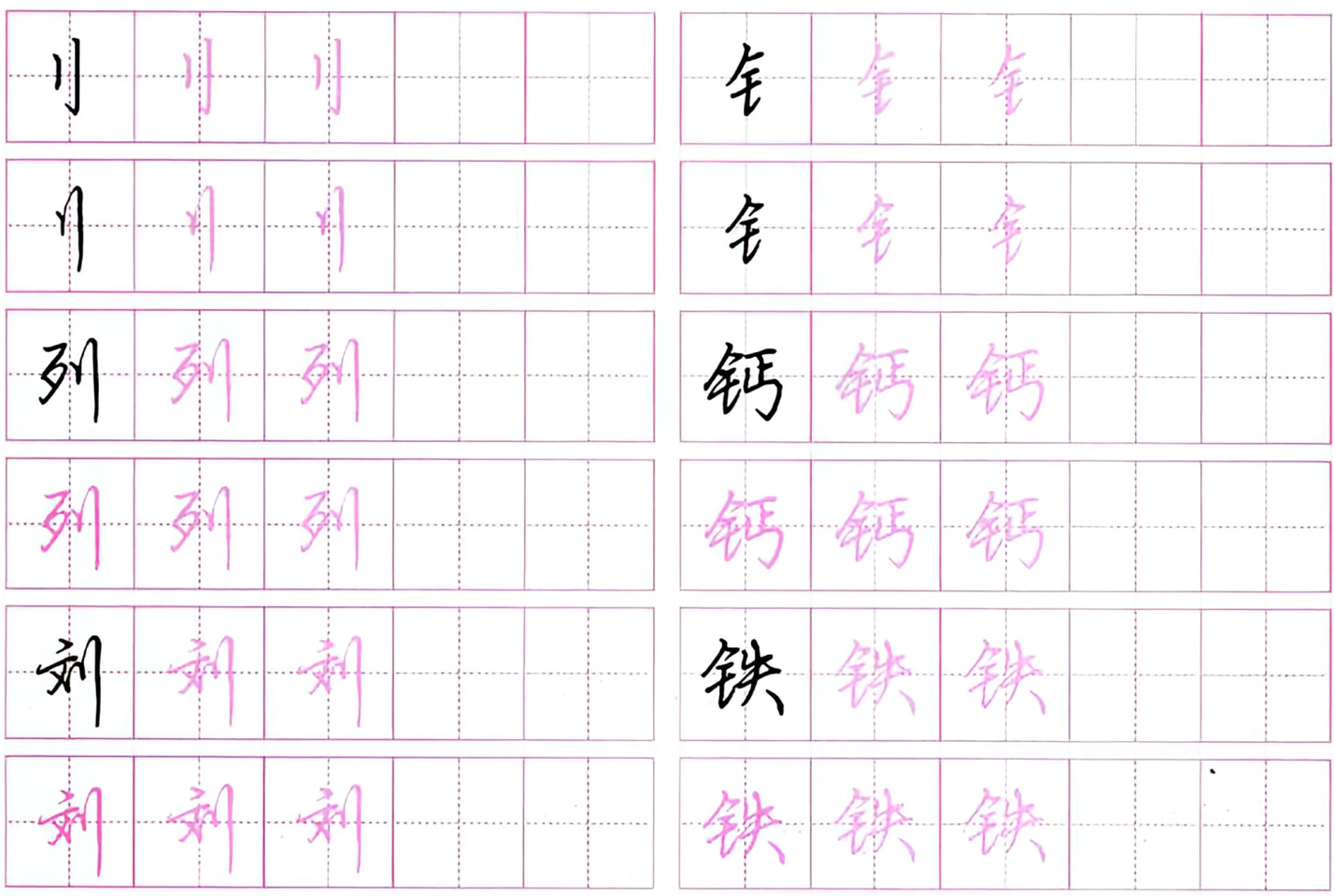
## 问题解析

从楷书转换到行楷，你是否知道如何区分两者写法上的不同？怎么使自己书写的行楷看起来不像楷书？其实，行楷即是楷书的快写，其部首的写法也基本保持原有形态，只在一些小细节上加入连写笔法使之更加简约与快捷。

立刀旁的行楷书写形态与楷书基本相同，但行楷中可省去长竖末端的钩，更加快捷；行楷中的金字旁书写时诸笔长短收放与楷书相同，适当变化，加入连带。



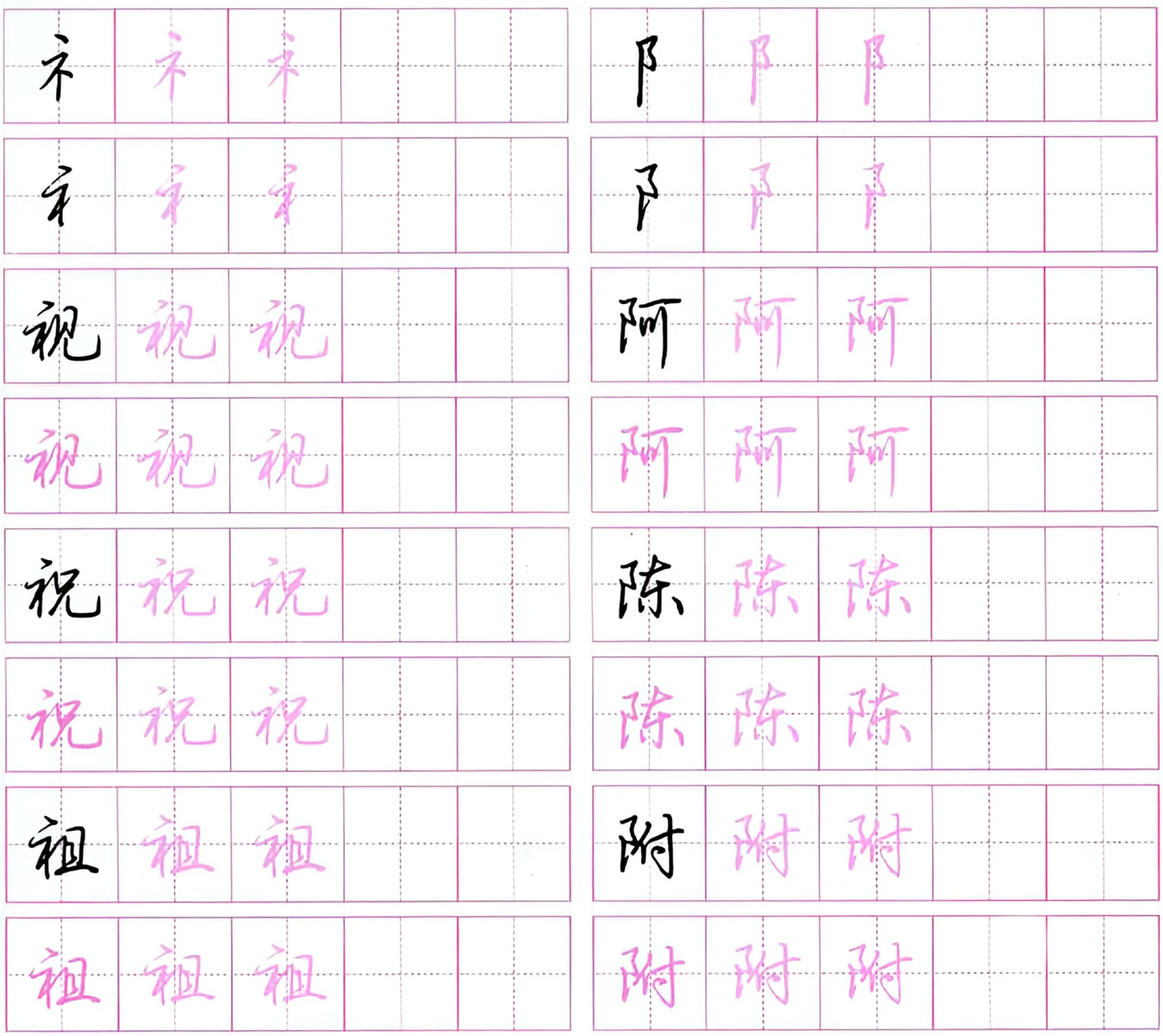
## 强化练习



## 书写指导

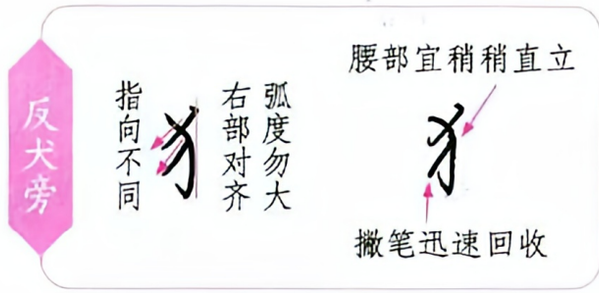
示字旁的行楷写法与楷书不同，首点位置靠右，转折处坚定有力，回锋撇行笔迅速，锋末直指右部；双耳刀（左）第一笔行笔迅速，圆转有力，右侧上下对齐，行楷写法中竖笔起笔可略靠下。

## 强化练习



## 书写指导

足字旁的写法变化较多，可以是楷书的快写，也可以借鉴行草的写法；借鉴行草写法时，要注意“止”部行笔圆转，牵丝自然准确。反犬旁写法与楷书基本相同，只是因为速度快捷，两撇均不出锋，下撇可使用回锋撇；书写时注意身弯形正，不宜倾斜。

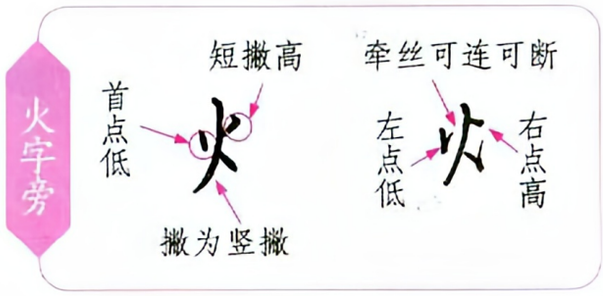



## 强化练习

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 足 | 足 | 足 | | | 犭 | 犭 | 犭 | | |
| 足 | 足 | 足 | | | 犭 | 犭 | 犭 | | |
| 跃 | 跃 | 跃 | | | 狐 | 狐 | 狐 | | |
| 跃 | 跃 | 跃 | | | 狐 | 狐 | 狐 | | |
| 践 | 践 | 践 | | | 狼 | 狼 | 狼 | | |
| 践 | 践 | 践 | | | 狼 | 狼 | 狼 | | |
| 跳 | 跳 | 跳 | | | 猫 | 猫 | 猫 | | |
| 跳 | 跳 | 跳 | | | 猫 | 猫 | 猫 | | |

## 书写指导

又字旁可以使用撇捺结，也可以不连带，仅笔势相接即可，点画勿过大，古法云“左辅者齐上”，因此其位置宜高不宜低；火字旁可以与楷书写法相同，前两笔也可以简化为两点，末点宜高，整体向右部略靠拢。




## 强化练习

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 又 | 又 | 又 | | | | 火 | 火 | 火 | | | |
| 又 | 又 | 又 | | | | 灬 | 灬 | 灬 | | | |
| 劝 | 劝 | 劝 | | | | 灯 | 灯 | 灯 | | | |
| 劝 | 劝 | 劝 | | | | 灯 | 灯 | 灯 | | | |
| 观 | 观 | 观 | | | | 炮 | 炮 | 炮 | | | |
| 观 | 观 | 观 | | | | 炮 | 炮 | 炮 | | | |
| 艰 | 艰 | 艰 | | | | 烟 | 烟 | 烟 | | | |
| 艰 | 艰 | 艰 | | | | 烟 | 烟 | 烟 | | | |

## 书写指导

竹字头的写法与楷书不同，写法上虽然是竹字的简化，但也可以视为两个“人”字的连写，便于掌握，右部较左部略高，书写时还需注意节奏感。雨字头内四点可以使用“2”字符与“3”字符代替，也可以直接以两点来代替，既要符合省简与留形的法则，也要注意四点向中竖靠拢。

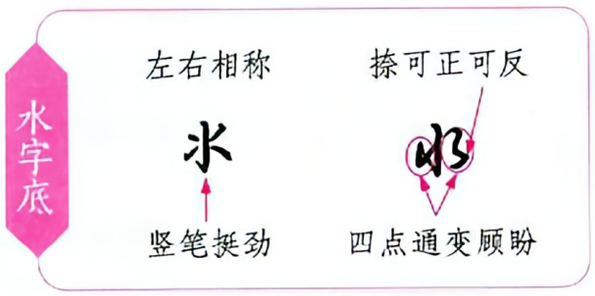
## 强化练习

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 笼 | 笼 | 笼 | | | | |
| 笼 | 笼 | 笼 | | | | |
| 筑 | 筑 | 筑 | | | | |
| 筑 | 筑 | 筑 | | | | |
| 策 | 策 | 策 | | | | |
| 策 | 策 | 策 | | | | |

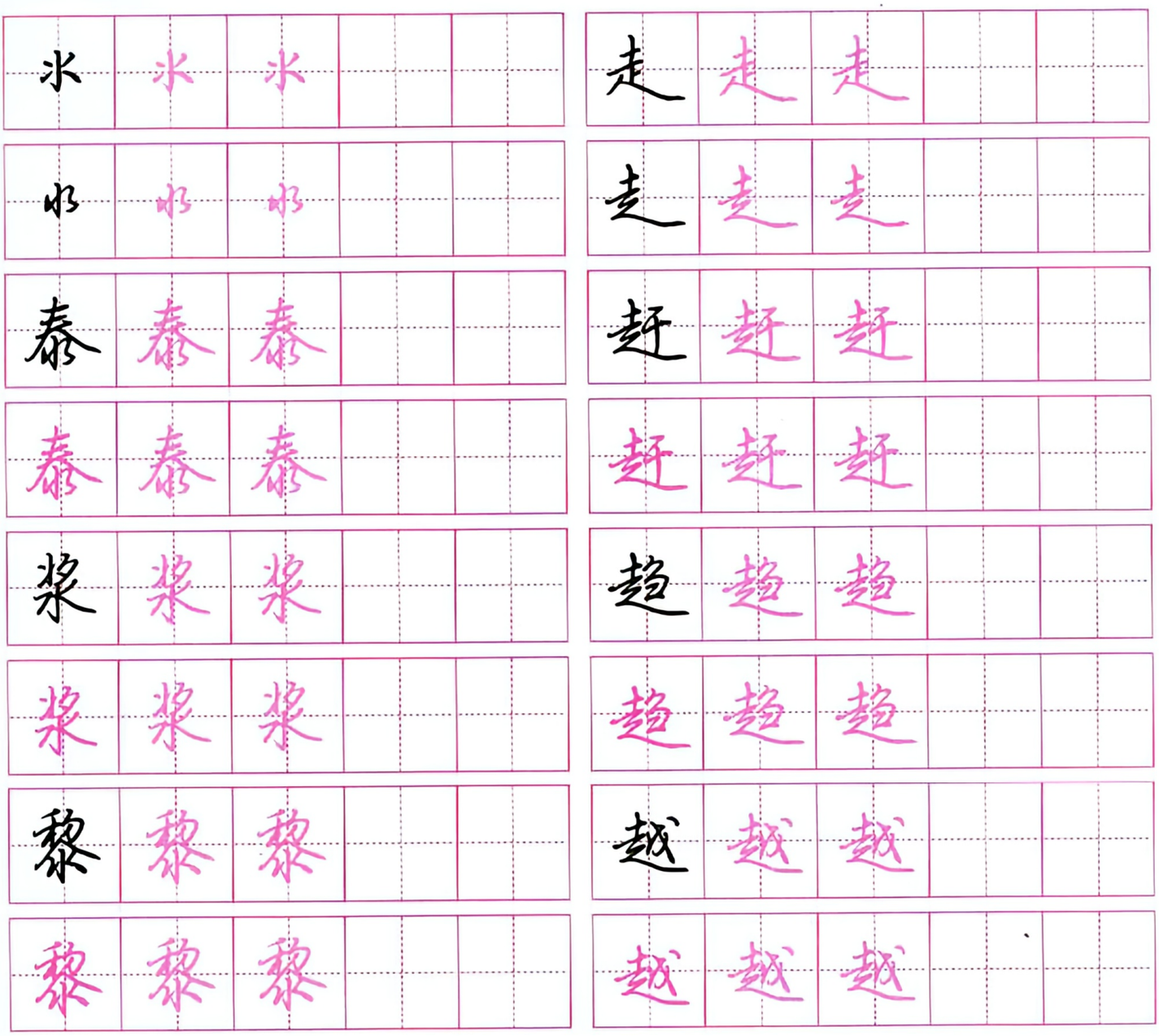
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 雷 | 雷 | 雷 | | | | |
| 雷 | 雷 | 雷 | | | | |
| 霍 | 霍 | 霍 | | | | |
| 霍 | 霍 | 霍 | | | | |
| 霸 | 霸 | 霸 | | | | |
| 霸 | 霸 | 霸 | | | | |

## 书写指导

水字底的写法视上部情况有所不同，上部有撇捺开张，则“水”部左右化为四点，四点可连带和简化；上部没有撇捺开张，其写法与楷书相同。走字旁下部写法可用流动线，相当于三个横向笔画的连带书写，需注意长短、角度与收放的不同。



## 强化练习



# 10. 同一部首在字中不同位置写法有何不同？

## 问题解析

初学行楷时，你是否考虑过同一部首在字中不同位置时，写法有什么不同？书写中怎么进行区分？其实，同一个部首处在字的不同位置，写法亦有相应的变化，这是由结字规律所决定的。

“山”部在左时，其形宜窄，中竖宜长；“山”部在上、下时，其形宜扁，特别是在下时中竖不宜长，避免与上部冲突。

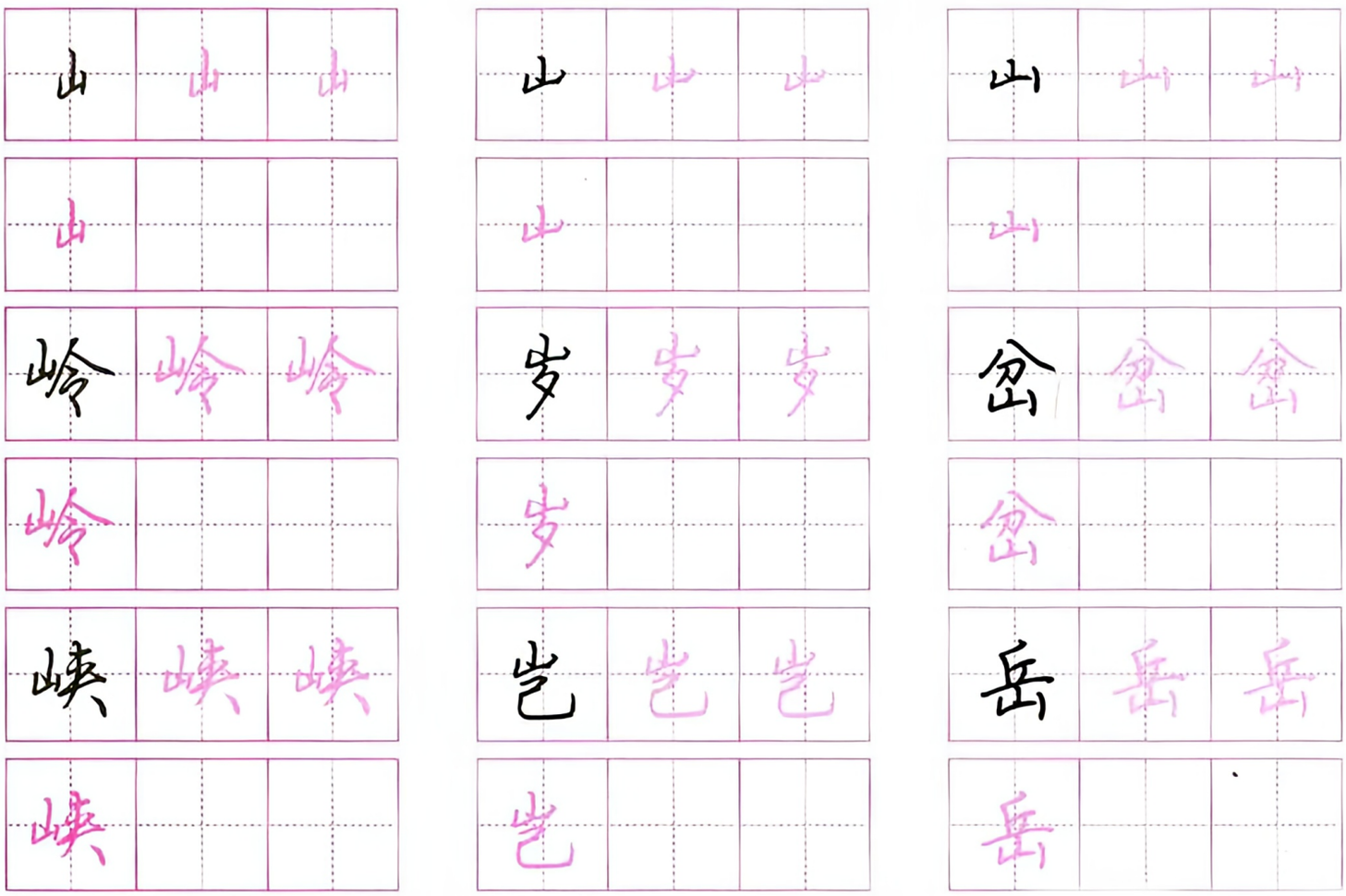
**山字旁**

注意等距

**山字头**

**山字底**

## 强化练习



## 书写指导

“木”部在左时，横短竖长，撇用回锋撇，要注意横左长右短；“木”部在下时，横长竖短，撇捺一般宜缩，或直接化为两点；“木”部在上时，一般横竖较短，撇捺宜伸。

**木字旁**

竖笔挺直

撇点化为撇提

**木字底**

起笔勿高

竖笔有力

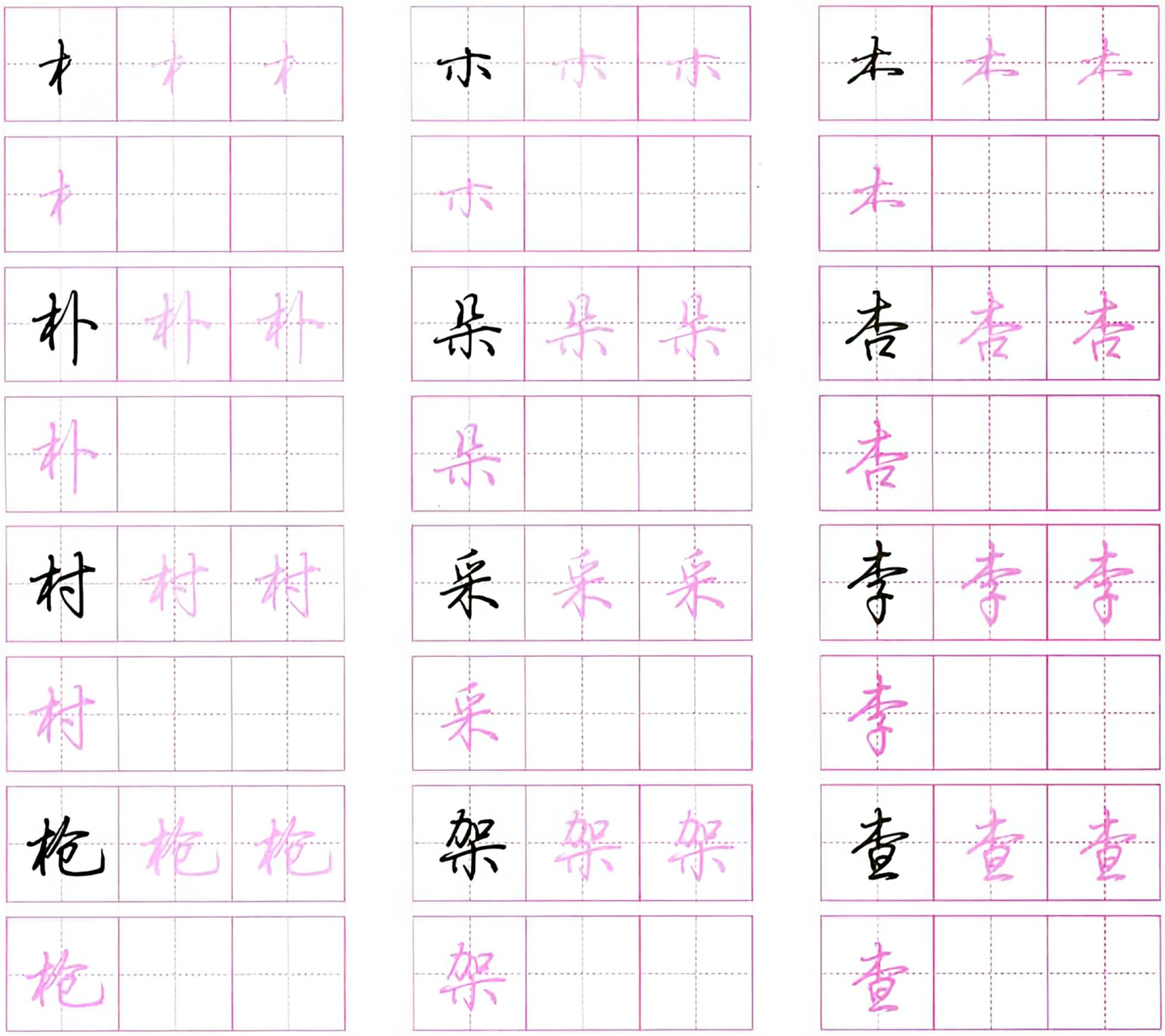
两点相称

**木字头**

起笔略高

捺视情况或反或正

## 强化练习



## 书写指导

“日”部在左时，其形宜窄，中横可化为点，末横可化为提；“日”部在上时，其形宜扁，略呈倒梯形；“日”部在下时，其形基本不变。另外，特别要注意的是，“日”部在上、下时，一定要与下、上部重心对正。

**日字旁**

三横等距

其形不可宽

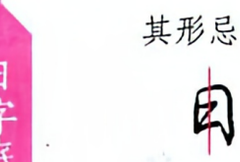
**日字头**

其形勿高

注意等距

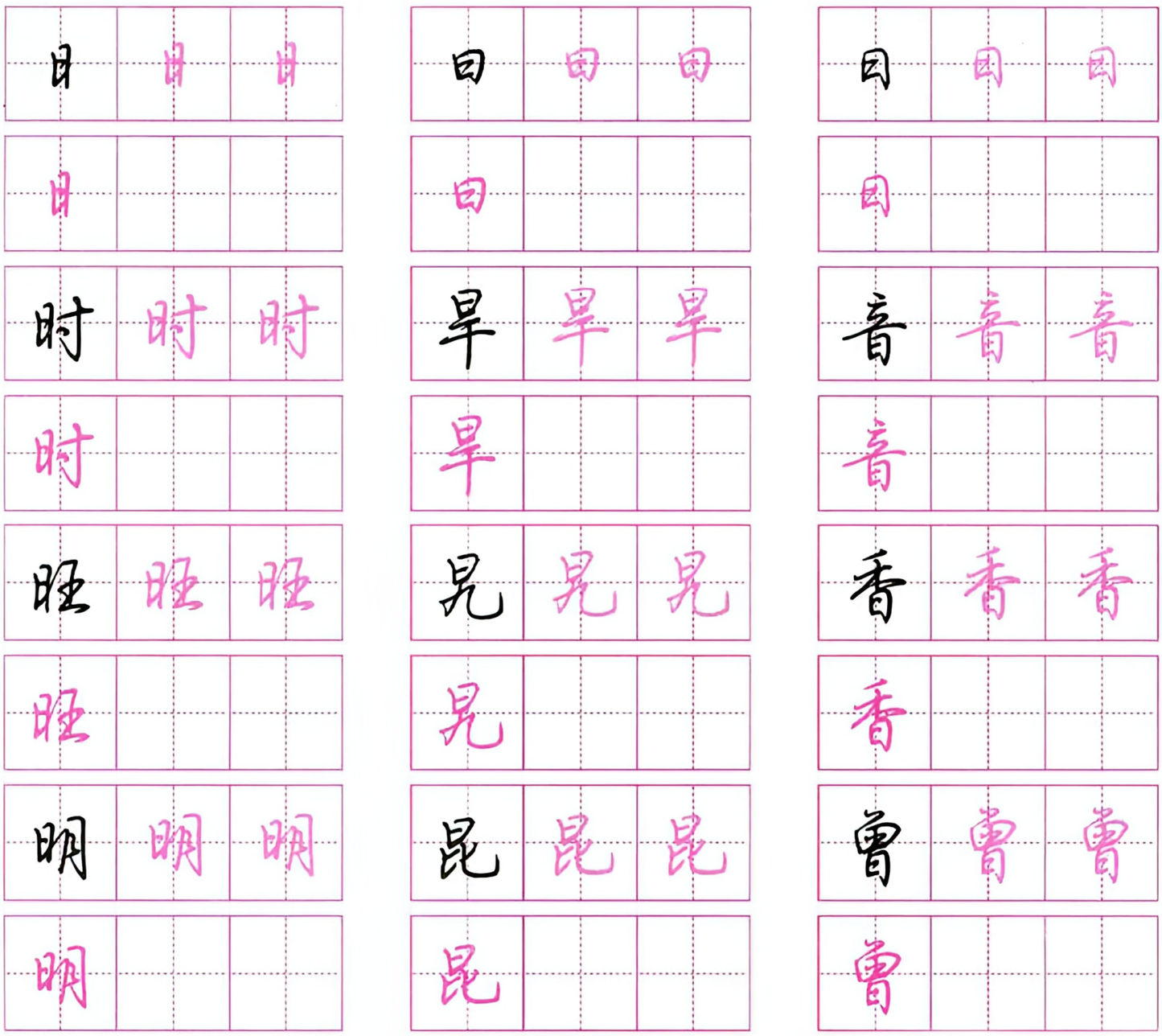
**日字底**

其形忌斜



左右相称

## 强化练习



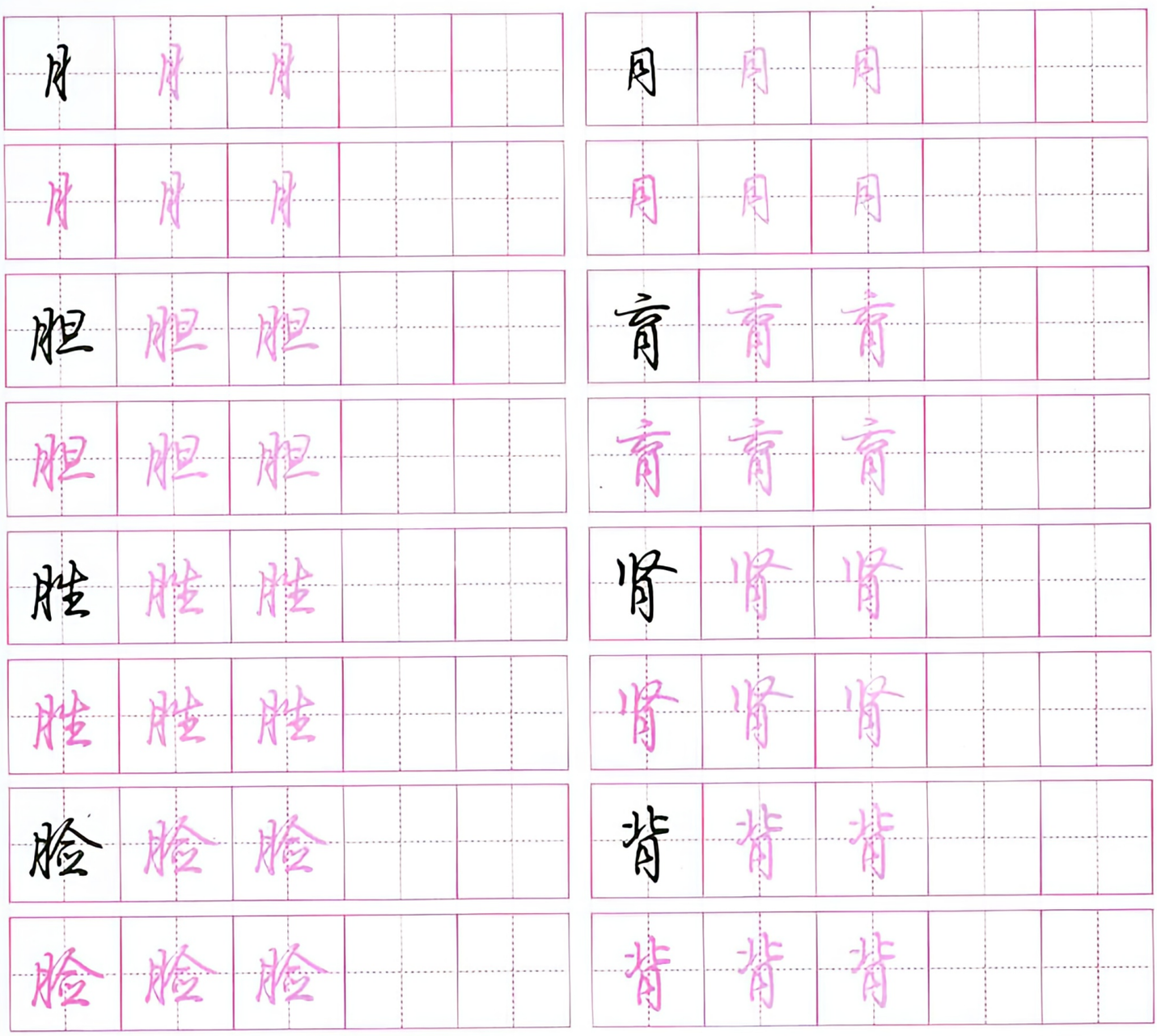
## 书写指导

在行楷中，月字旁首撇多为附钩撇，行笔顺势向上，虚引出第二笔；内两横连写，用“2”字符或“3”字符代替，其形宜窄，不宜倾斜；月字底框形忌斜，内两横连写为“3”字符，其形整体略矮扁。

**月字旁**

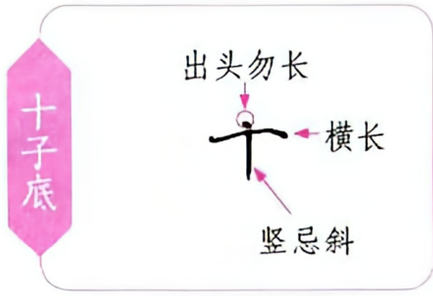
**月字底**

## 强化练习

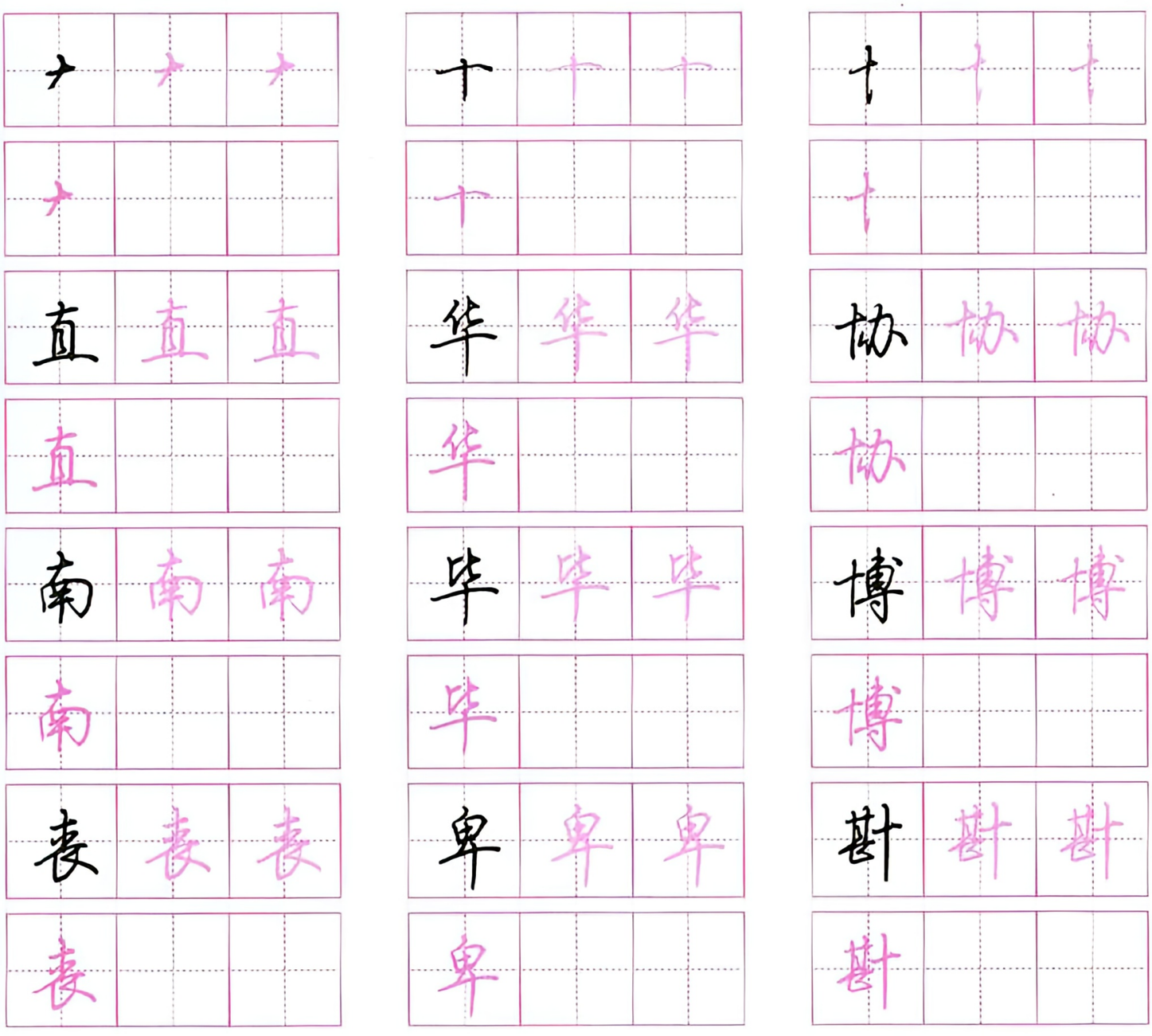


## 书写指导

“十”部虽然简单，但处在不同的位置时，其写法并不相同。十字头一般不大，短横略抗肩，收笔处顺势接写竖画，竖笔有时化为短撇；十字底一般横长竖直，竖上部露头勿高；十字旁横短竖长，横笔略抗肩，竖笔挺拔。



## 强化练习



## 书写指导

大字头一般首横宜短，撇捺伸展，特殊情况下撇捺也有收缩的情况，如“奇”字；大字底一般长横伸展，撇捺宜缩，捺化为点，撇上部露头勿高。

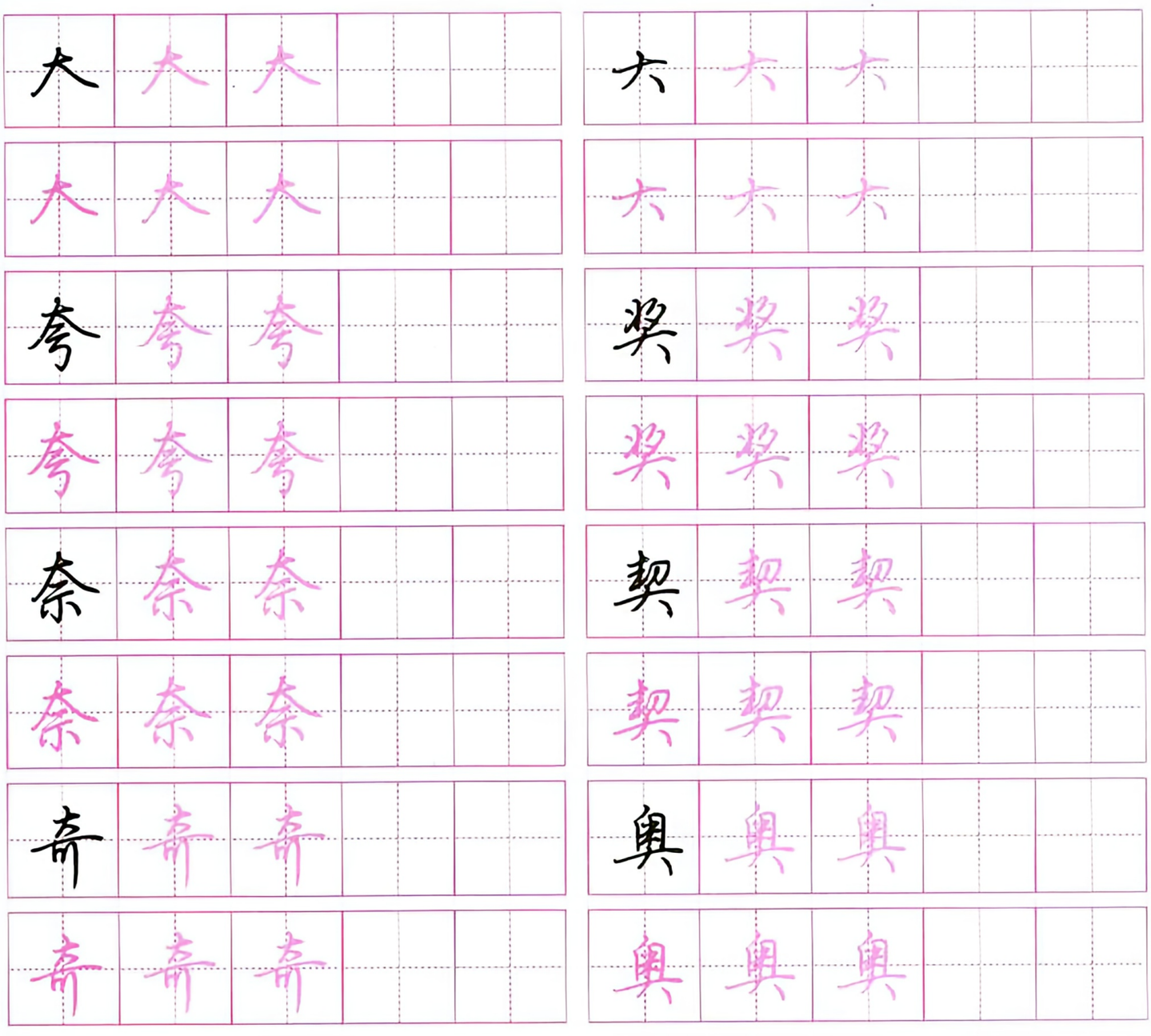
**大字头**

撇捺伸展

正捺低斜、反捺高平

**大字底**

## 强化练习



## 书写指导

“口”部无论处于字的什么位置，都不宜写大。口字旁可化为一笔写就，在左竖之末顺势向右方牵丝，与右部连带书写，古语云“左辅者齐上”，故其位置一般靠上；口字底一定要与整字的重心对齐，显得端庄稳重；口字头一定要放在字的正上方，下横之末可顺势向下方牵丝，与下部连带书写。

**口字旁**

其形勿大
略呈倒梯形

**口字底**

其形略扁

收笔稳重

**口字头**

略呈倒梯形

可向下出锋
与下部呼应

## 强化练习

口 口 口

口 口 口

口 口 口

吃 吃 吃

吃

吸 吸 吸

吸

吱 吱 吱

吱

各 各 各

各

告 告 告

告

兽 兽 兽

兽

只 只 只

只

号 号 号

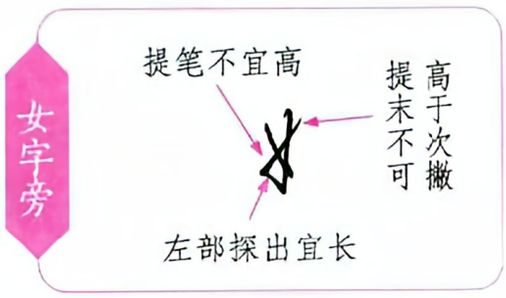
号

员 员 员

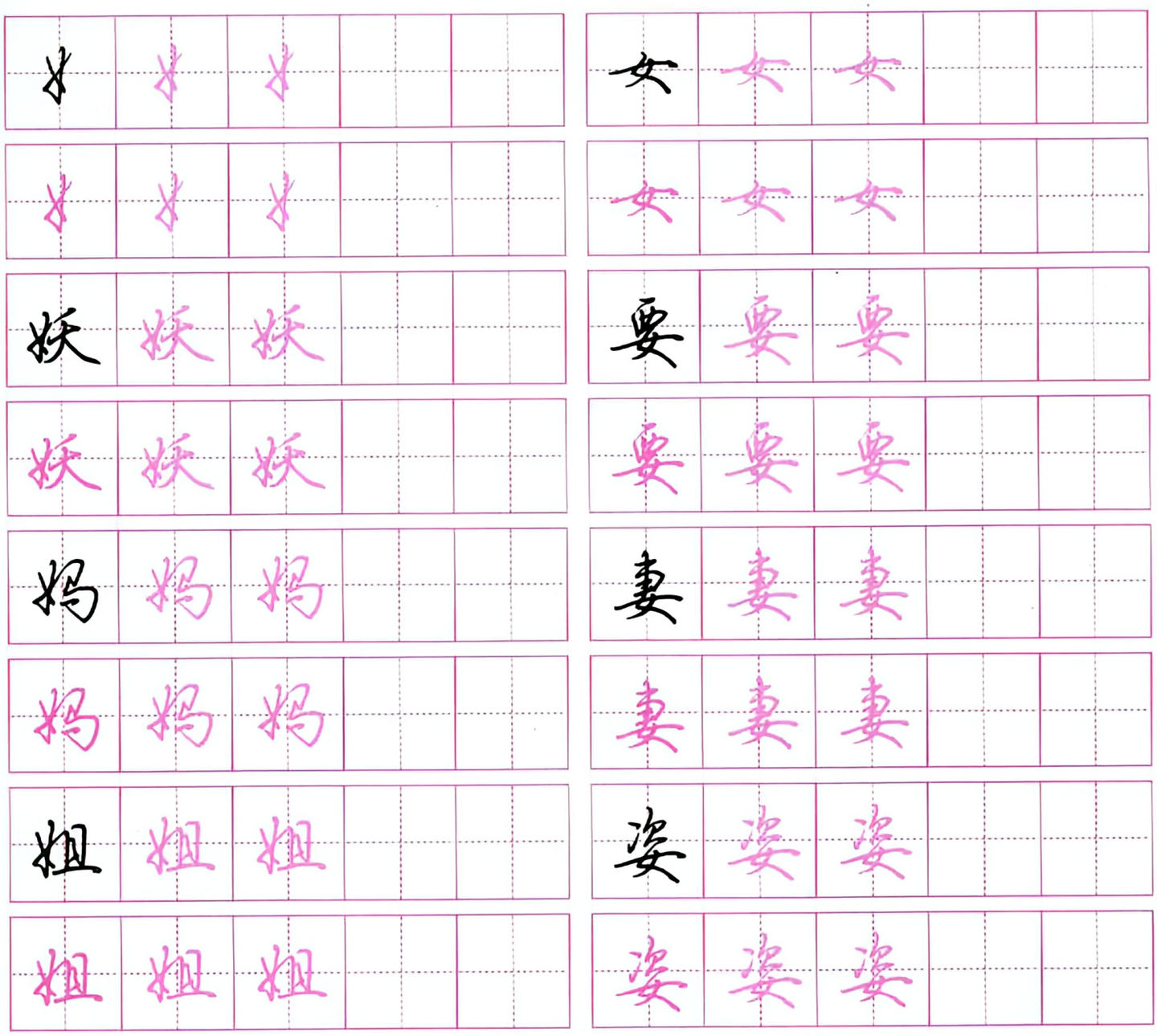
员

## 书写指导

“女”部无论处于何种位置，其写法都有较大难度。女字旁可以使用楷书之形，也可直接写为三条线搭接之形，但一定要注意三条线的长短、角度的准确把握，这是难点；女字底形状宜扁，长点与长横要舒展，首撇上部露头不宜高，女字底书写难点在于斜中取正，一定要注意诸笔长短、角度与位置的准确。



## 强化练习



## 书写指导

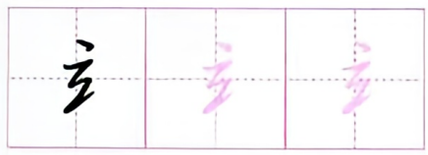
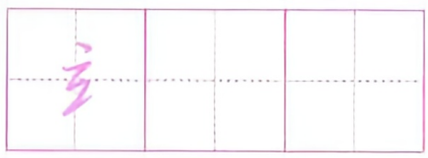
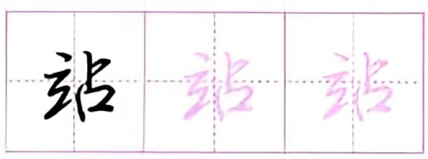
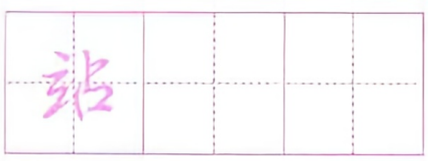
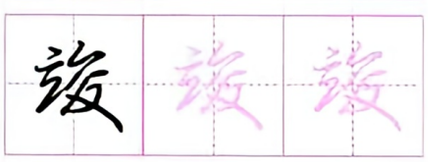
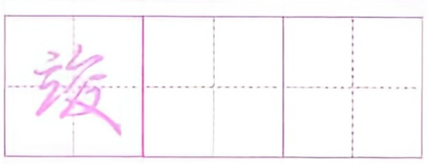
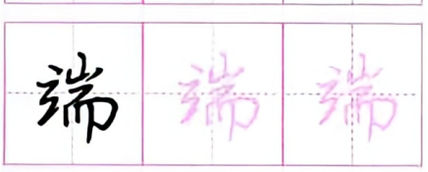
马字旁宜窄，尤其是下框要尽量向左收缩以让右部，末提用笔干脆，行笔迅速，整体形状略向右倾侧；马字底宜扁，尤其是上框要尽量压扁，与上部结合紧密，末横向左伸出。

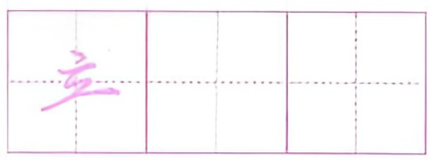
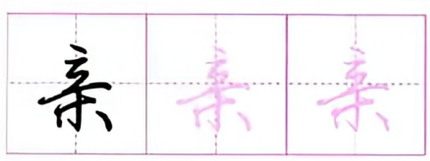
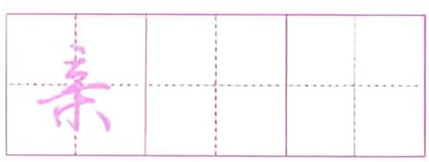
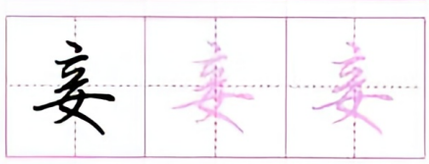
## 强化练习

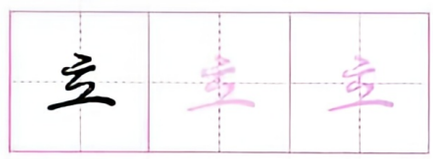
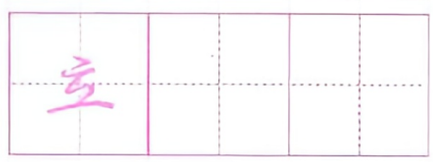
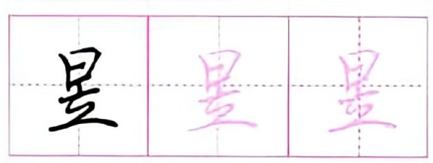
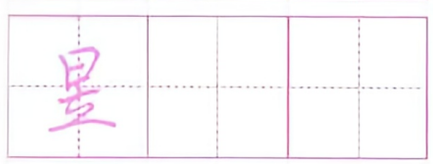
## 书写指导

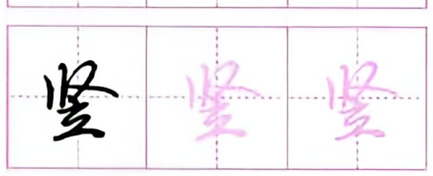
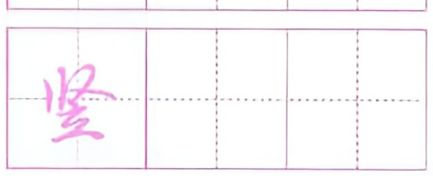
“立”部在左时，首点靠右，末笔化为提，其形略向左倾斜。“立”部在上（下）时，左右相称，且与下部（上部）保持重心对正；中部的两点连线要自然，且与上横、下横的距离基本相等；上、下两横的长短关系是上长则下短，上短则下长。

## 强化练习

# 11. 怎样写好独体字？

## 问题解析

笔画越少的字，结构越难写！你是否也有相同的体会？独体字的字形是由横向、纵向与斜向笔画的组合决定的，形态变化多端。因此，对独体字外形轮廓的把握是写好独体字的关键。

平直形的字以横笔、竖笔为主，书写时要注意在横平竖直的基础上适当变化；平衡形的字一般左右相称，整体平衡；方形的字要化方为圆，提高书写速度，整体忌斜。

**平直形**

重心对正

**平衡形**

重心对正

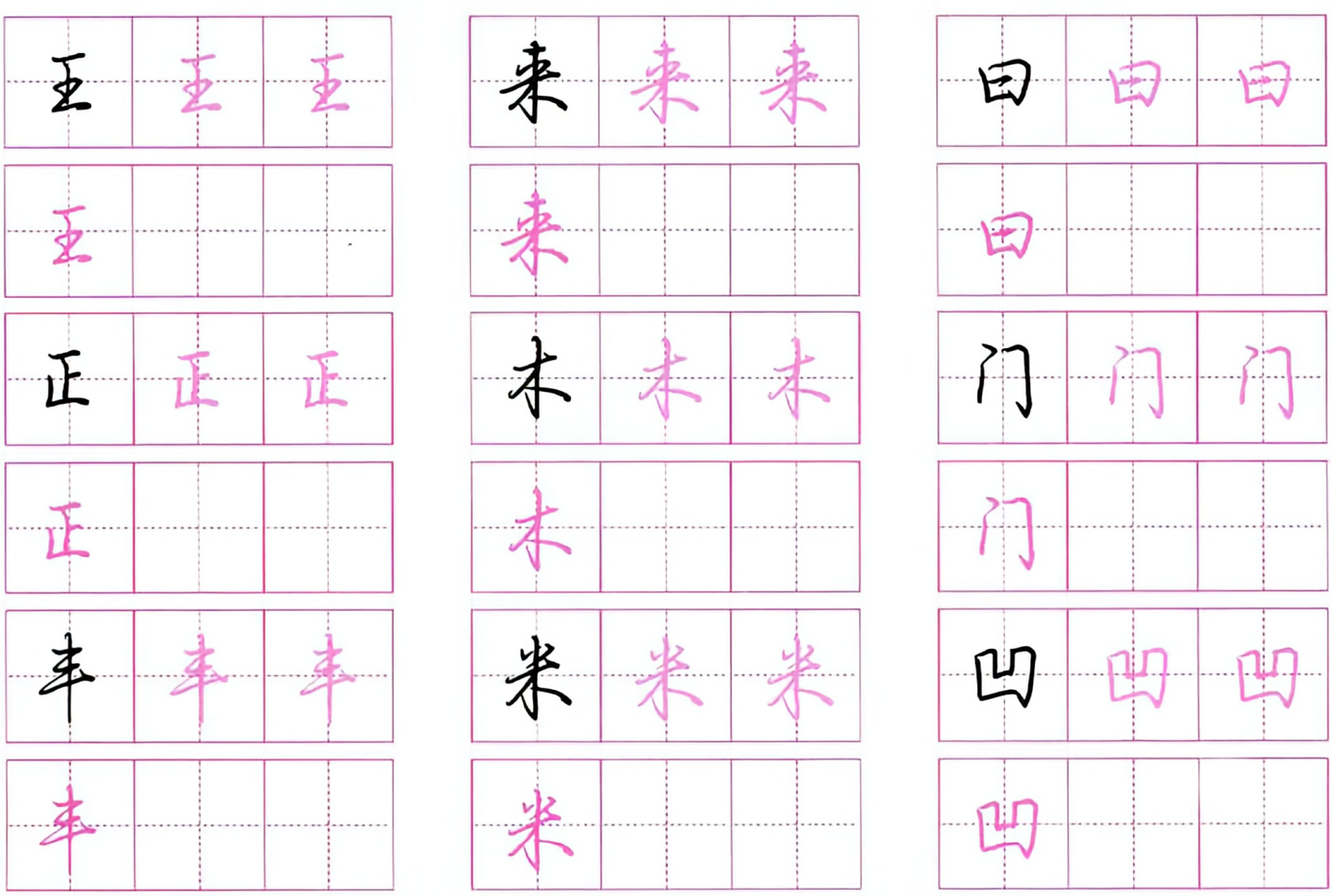
左右相称

**方形**

略呈倒梯形

左右相称

## 强化练习



## 书写指导

扁形字一般竖向笔画较横向笔画要多，书写时注意字形要准确，宁扁勿高。斜形字书写的关键，在于斜向笔画的力度，比如“少”字，要着力体现撇笔的力度；“戈”字，要着力体现斜钩的力度。圆形字，想使其显得精神焕发，一定要注意中宫收紧而四围伸展，有收有放，收放有致。

扁形

四

扁字不宜写高

斜形

夕

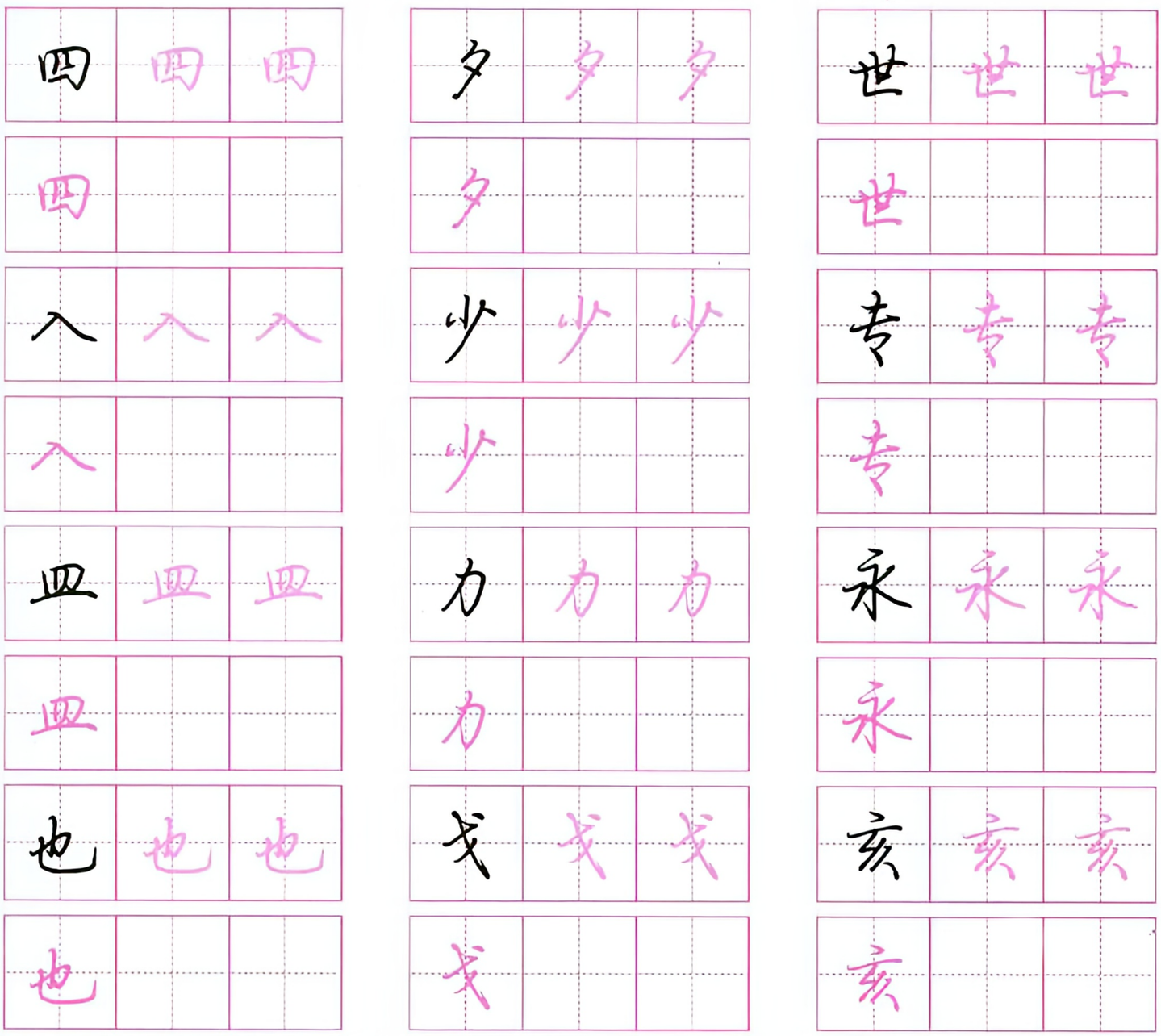
行笔迅速有力度

圆形

世

四围连线略呈圆形

## 强化练习



# 12. 上下结构的字书写时要注意什么？

## 问题解析

在书写上下结构的字时，总是容易把字写得歪斜，上下部件之间缺少宽窄、正斜的变化，你是否也遇到过这样的情况呢？上下结构是基本结构之一，占现代汉字的30%左右，大家在书写时应注意上、下部分的舒展与收敛的对比关系以及正、斜位置的摆放。练习时大家要抓住问题点，有针对性地训练，各个击破。

## 分类解析

### 上展下收

登

不规范案例

登 末横过长　登 上部过窄

登 夺 金 贷

### 上收下展

装

不规范案例

装 上太宽下太窄　装 上太收下太展

装 弃 妻 展

上正下斜

易

不规范案例

易 下太正　易 下部交代不清

易 易 易 易 易

思 思 思 思 思

毒 毒 毒 毒 毒

亟 亟 亟 亟 亟

上斜下正

盏

不规范案例

盏 上部太正　盏 斜笔软弱无力

盏 盏 盏 盏 盏

名 名 名 名 名

灸 灸 灸 灸 灸

省 省 省 省 省

胡须　秀丽　虎悍　公鸡

函数　内涵　统一　闪电

城市　唠叨　回答　虽然

发热　草丛　哭泣　抱夸

**书法小知识**　上下对正：上下结构的字不论上宽下窄还是上窄下宽，上正下斜还是上斜下正，均要做到上下重心对正。

# 13. 左右结构的字如何做到穿插揖让？

## 问题解析

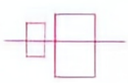
书写左右结构的字时，你是否容易写得过宽或过窄，各部件之间不知怎么摆放协调？左右结构的字占汉字数量的60%以上，因此写好左右结构的字等于写好了一半以上的汉字。古人写字由于快捷需要，右部较左部常常会低一些，以便与下一个字相连，久而久之，形成左高右低的审美定式。黄自元云“左辅者齐上”，即左为辅右为主，左部宜高不宜低；“右辅者齐下”，即左为主右为辅，右部宜低不宜高。

## 分类解析

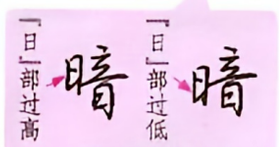
### 左辅附右

暗

右为主左略高



不规范案例




暗 暗 暗 暗 暗

哺 哺 哺 哺 哺

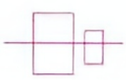
鸡 鸡 鸡 鸡 鸡

蜂 蜂 蜂 蜂 蜂

### 右辅附左

和

左为主右略低



不规范案例

和 和 和 和 和

扣 扣 扣 扣 扣

私 私 私 私 私

勤 勤 勤 勤 勤

# 14. 怎样写好包围结构的字？

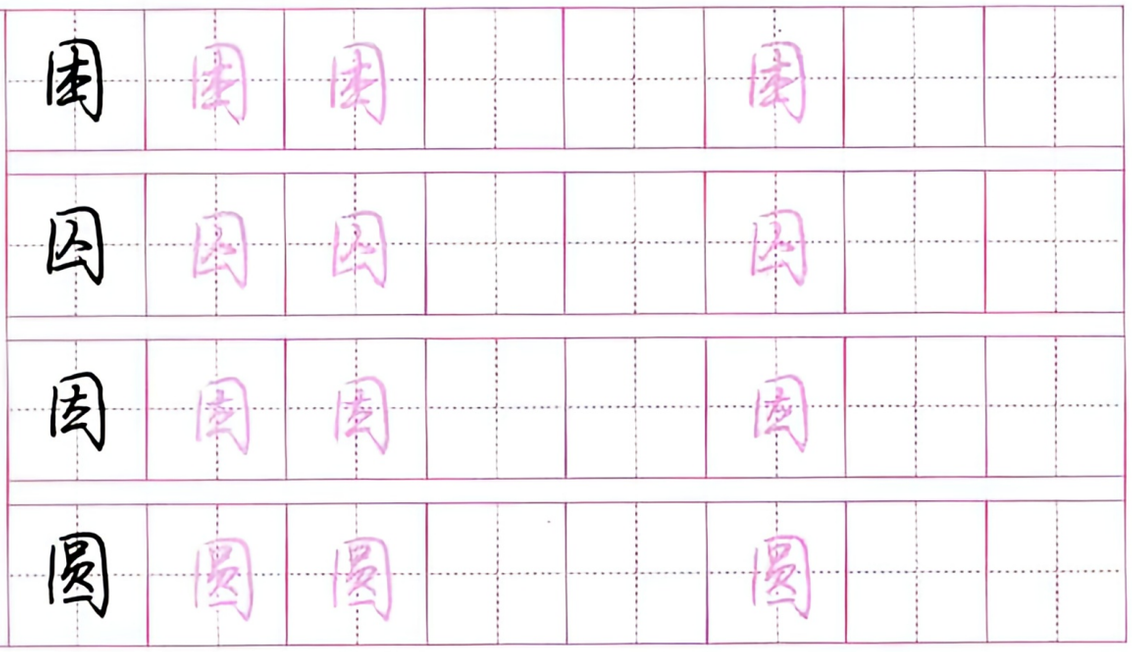
## 问题解析

书写包围结构的字容易里外脱节，不是外面框太大就是里面内容太满，你是否也有相同的疑问呢？包围结构分类较多，不同的包围形式处理方式也有所不同，在书写时应注意其各自的关键点，但重点还是要处理好包围字框与被包围部分之间的位置、大小关系。下面详细分析了各种包围结构字形，供大家学习。

## 分类解析

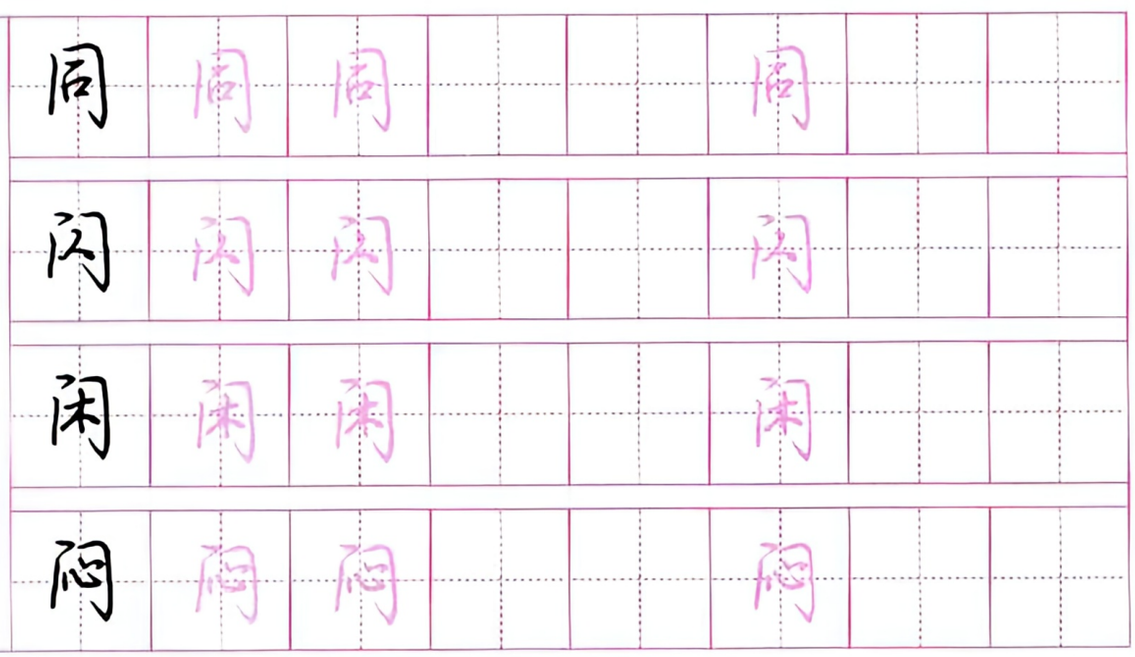
### 全包围

不规范案例



### 上包围

不规范案例



## 下包围

凶

不规范案例

凶 框形过高　凶 框形过低

凶 凶 凶 凶 凶 凶

凼 凼 凼 凼 凼 凼

函 函 函 函 函 函

画 画 画 画 画 画

## 左包围

匠

不规范案例

匠 「斤」部太靠外　匠 「斤」部太靠内

匠 匠 匠 匠 匠 匠

匹 匹 匹 匹 匹 匹

匡 匡 匡 匡 匡 匡

医 医 医 医 医 医

## 右上包围

旬

不规范案例

旬 「日」部太靠右　旬 「日」部太靠下

旬 旬 旬 旬 旬 旬

勾 勾 勾 勾 勾 勾

司 司 司 司 司 司

氛 氛 氛 氛 氛 氛

**书法小知识**　布白均匀：一字之中的笔画应整体分布均匀，空间分割平均，其与书法篆刻中的“分朱布白”“计白当黑”是同一含义。

左下包围

过

不规范案例

过 过

捺太短 捺太长

过 过 过 过

远 远 远 远

旭 旭 旭 旭

超 超 超 超

左上包围

历

不规范案例

历 历

“力”部太窄 “厂”部太窄
位置太靠左 “力”部太靠外

历 历 历 历

庆 庆 庆 庆

屋 屋 屋 屋

病 病 病 病

服装 坚定 登山 奔赴

提携 询问 防汛 旋转

干旱 玻璃 摆幅 随机

痕迹 福气 症状 贬低

**书法小知识** 主与次：任何事物都有主次之分，写字也是如此。一字之中总有一至三个突出的重点笔画，这些笔画要求写得舒展挺拔，以凸显整个字的精神，其他笔画则应相应收敛一些。

# 15. 怎样写好多笔画的字？

## 问题解析

书写行楷时，你是否对笔画多的字比较头痛，不知如何安排笔画？各笔画间往往牵丝缠绕，一团乱麻？其实，对于这类型的字，大家应注意布白均匀，需要连的时候连，需要断的时候断，容易引起缠绕的牵丝尽量少用。书写时一定要体会每一个例字诸笔之间连与断的变化。当笔画紧凑并交叉时，断笔会多求疏朗；当笔画间布白疏朗时，则可适当增加连笔。

## 技法图解

穿插匀称

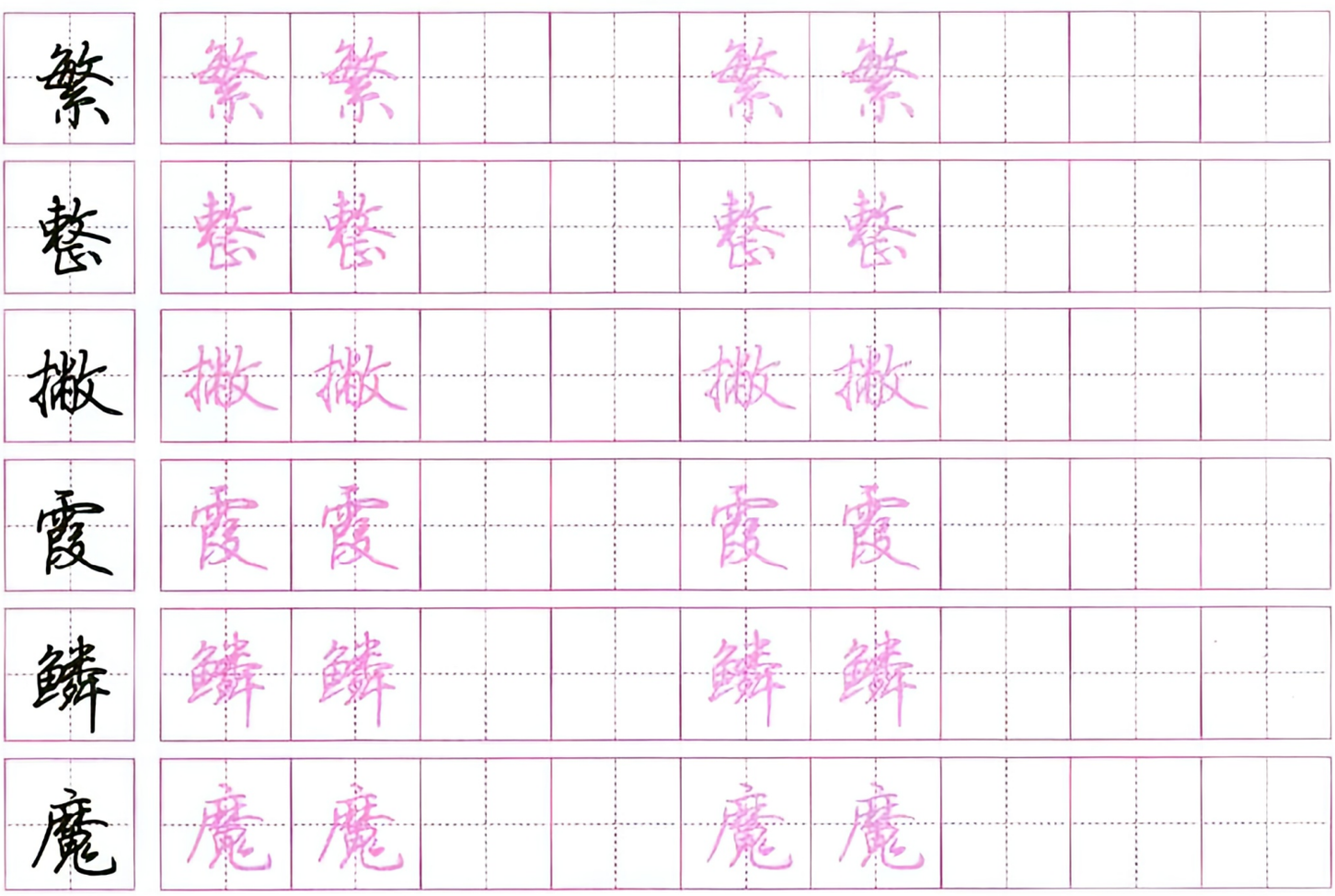
繁

## 典型错例全解析

牵丝缠绕
一团乱麻

结构散漫
布白不匀

## 强化练习



# 16. 如何写好同形结构的字？

## 问题解析

当一个字中出现同形结构的字，你书写时是否总觉得很挤或字形写得很呆板？其实在行楷中，同形结构的字与楷书形态基本相同，只是略夸张一些，显得更加潇洒自如。

同形相叠的字，上收下放，重心对正；同形相并的字，左略小右略大；同形三叠的字，上部居中，下两部均匀分布，右部较左部仍然略大一些。

同形相叠　炎

同形相并　朋

同形三叠　晶

## 强化练习

炎　炎　炎

炎

朋　朋　朋

朋

晶　晶　晶

晶

多　多　多

多

从　从　从

从

森　森　森

森

哥　哥　哥

哥

楚　楚　楚

楚

磊　磊　磊

磊

# 17. 如何写好大小、长扁不同的字？

## 问题解析

书写行楷时，你是否觉得字形难以把握，总是写得高低不一、肥瘦不等？其实，大小与长扁是字形复杂性的体现，一个字的笔画的多少，一定程度上影响了这个字的大小与长扁，在书写时要顺其自然形态。

笔画少、字形小的字，不要刻意加大，否则显得空洞散漫；笔画多、字形大的字，不要刻意往小写，否则显得小气拘谨。

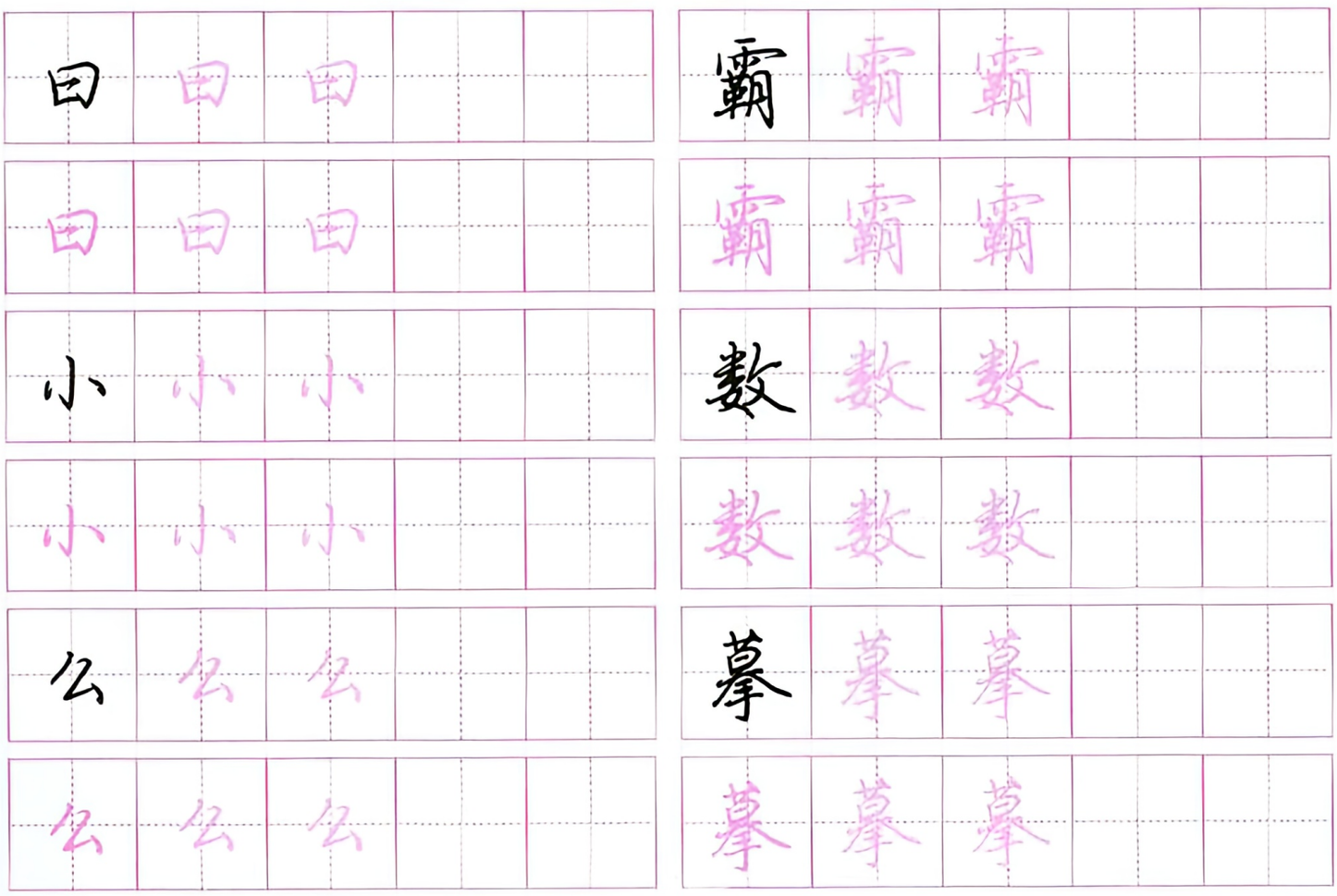
小字勿大

字形不要过大

大字勿小

字形不要小

## 强化练习



## 书写指导

长字与扁字在一段文字中，本身的高低宽窄就是这段文字书写节奏、形态变化的最好的表现形式。因此，本身为长形的字，行楷中仍然保持其窄长的形态；本身为扁形的字，仍然保持其宽扁的形态。

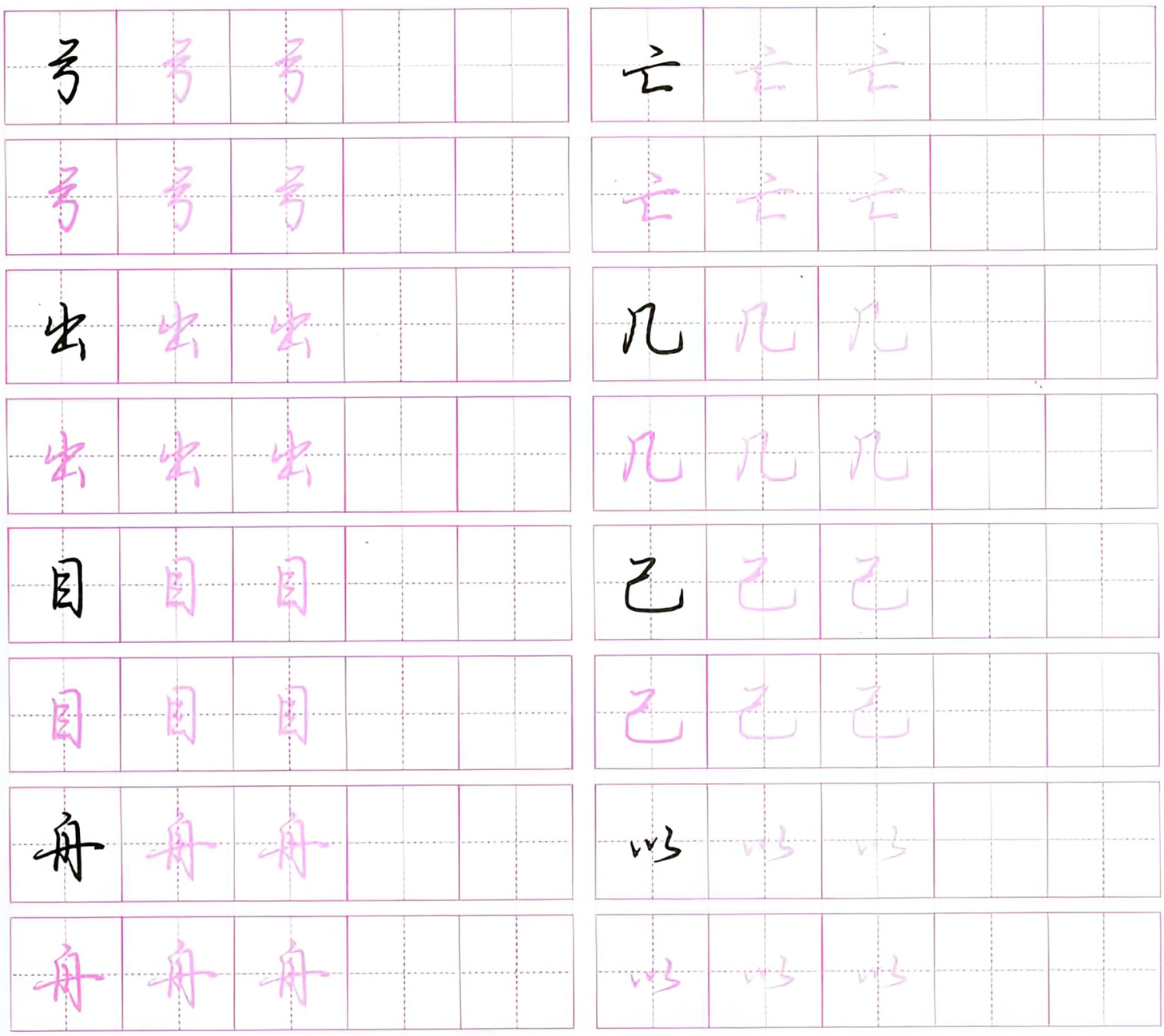
长字勿扁

字形瘦长

扁字勿长

字形宽扁

## 强化练习

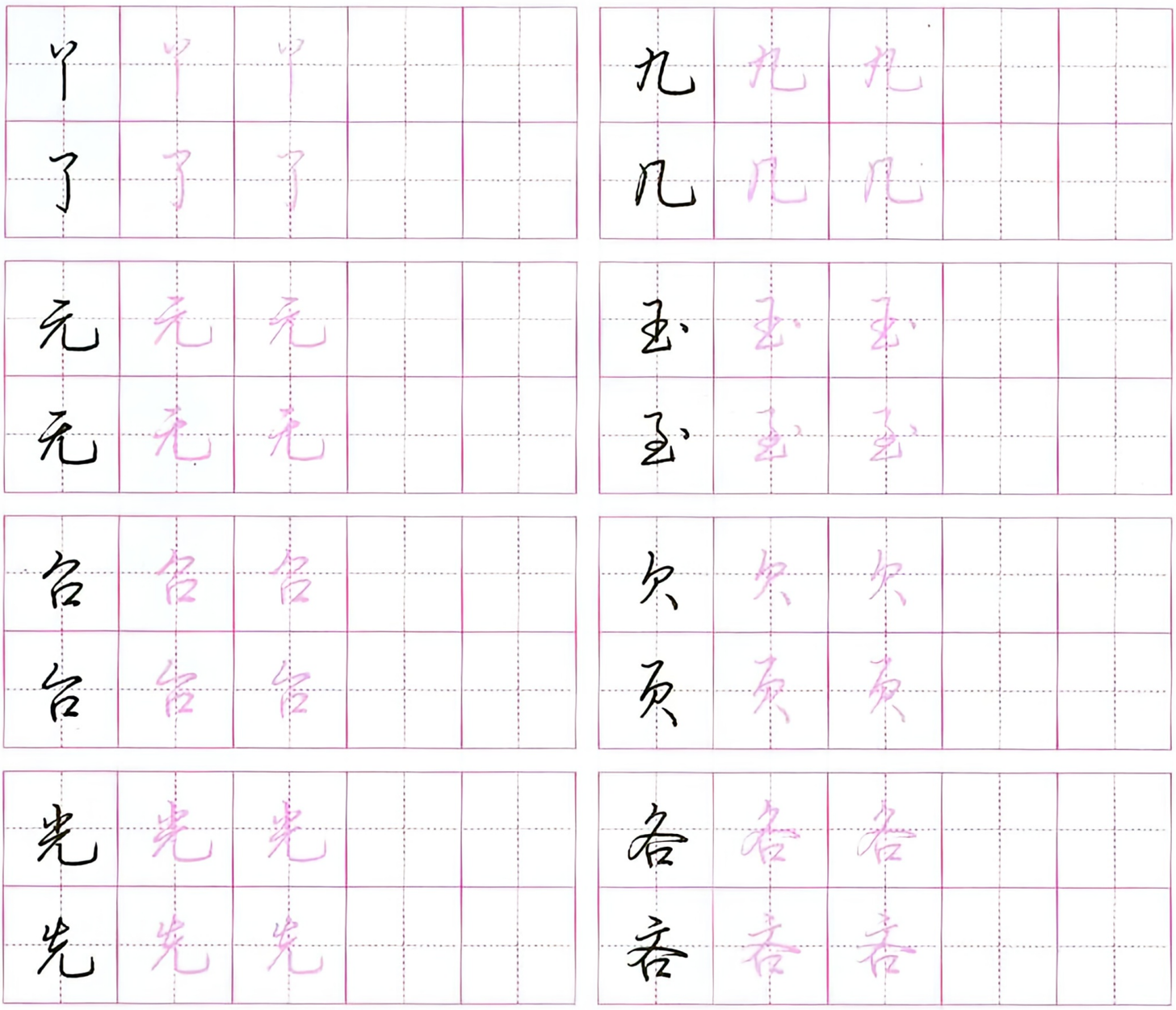


# 18. 行楷写法易混淆的字怎样区分？

## 问题解析

行楷对楷书进行了省简和变异，无疑加快了书写的速度，提高了书写的灵活性。但是正因为如此，一些字在字形、笔势上非常相近，书写时“差之毫厘，谬之千里”。因此我们在处理行楷字形和笔画变化上要格外小心。要想解决这个问题，就要从基本部件的规范性抓起，对于形态相似的部首要注意区别细节，抓住这些不同之处并在书写时准确体现，就能够准确区别这些易混淆的字。下面列举了一些典型范例，供大家有针对性地练习、记忆。

## 强化练习




**书法小知识** 挪让：指组成字的各局部点画之间的相互揖让、相互呼应，以体现丰富的变化。

# 19. 行楷横写时，如何才能既整齐又活泼？

## 问题解析

在日常书写中，也许你单字写得还可以，但是抄写一篇内容时就会惨不忍睹，甚至凌乱不堪？其原因是你还没有掌握行楷中字与字之间的大小、宽窄、高矮、斜正等关系。行楷横写时的章法讲究前后呼应与气势连贯，要求在整齐的同时不失活泼。下面总结了两个要点，供大家针对性地学习、提高。

### 一、中线对正（围绕中轴线对齐）

我始终不愿抛弃我奋斗的生活，我极端重视奋斗得来的经验，尤其是战胜困难后所得到的愉快，一个人要先经过困难，然后踏进顺境，才觉得受用、舒适。

### 二、“雨夹雪”模式（字的大小、快慢、高低，虚实富于变化，美观而不失法度）

我们不应该不惜任何代价地保持友谊，从而使它受到玷污。如果为了那更伟大的爱，必须牺牲友谊，那也是没有办法的事；不过如果能够保持下去，那么，它就能真的达到完美的境界。

# 20. 为什么日常书写应用时不如临帖练字时写得好？

## 问题解析

为什么临帖练字时一个样，写作业、考试和日常书写应用时又是另一个样？这个问题一直困扰着我们，究其原因，主要有三个方面：

### 一、书写习惯未养成

练习写字的过程就是用新掌握的书写技能代替原有的书写习惯。然而，正确书写习惯的养成是需要时间的，我们通过遵循和运用科学的练字方法，就能缩短改变的时间。如，在练字时高度集中注意力，多分析、多背帖、多重复，尽量循着规律去写字，让无意识的写字变成强烈的有意识的写字，可大大加快这个转换过程；再如，将背临过的字有意识地应用于平时的书写之中，这一点是极其重要而又不可或缺的，然而初学者却往往忽略了这一点。

### 二、熟练程度不够

熟练程度不够，当然影响速度，这个道理不言而喻。平时练字时，如果我们只是依葫芦画瓢，只练不记，对笔画和字形自然不能熟练，等到实际应用时，在时间的催赶下，练字时所学的一点一滴完全抛诸脑后，自然又写回原来的样子了。所以，为了解决这个问题，在临帖练字时一定要多次重复，并试着背临，直至达到熟练的程度。

### 三、应用意识差

很多人练字多年，进步却不大，其原因就在于他们练归练、用归用，学以致用的意识太差。这里，介绍一个简单实用的辅助方法：限时快写练习，即在临写稍有一定准确度后，可选定一段内容，让他人或自己给出一个比正常临写时间要短的时间，然后在规定时间内临写完规定内容并保证临写质量，同一内容可反复多次练习，并要求时间一次比一次短。运用这种方法，临写者的心理、观察帖的方式、手脑眼的配合等都会发生巨大变化。然而如何做到快写，应注意两点：一是培养快写意识，书写中要有想写快的意思，才有可能写快；二是运笔轻快，先秦·孔子《论语·卫灵公》云："工欲善其事，必先利其器。"选择合适顺手的工具成为运笔轻快的先决条件，同时也要充分调动手指、手腕的积极性。这种练习，除了能提高快速捕捉字帖神韵的能力外，还能在一定程度上改变临帖和实际应用脱节的问题。当然，这只是一种辅助方法，最根本的方法还是要多写、多看、多想、多分析、多记忆、多应用。

根据上述要点，我们为你准备了有针对性的限时快写练习，分为词语、句子、篇章，三步进行，帮助你循序渐进地养成学以致用的好习惯。

## 词语练习

（限时3分钟，根据熟练程度可适当减少时间。）

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 烟 | 雾 | 选 | 举 | 体 | 育 | 破 | 坏 |
| 划 | 船 | 出 | 现 | 企 | 业 | 街 | 道 |
| 接 | 待 | 胡 | 须 | 勇 | 敢 | 译 | 文 |
| 完 | 全 | 情 | 况 | 冻 | 结 | 支 | 持 |

## 句子练习

（限时6分钟，根据熟练程度可适当减少时间。）

友谊是人生最大的快乐。

创造者才是真正的享受者。

胜利属于最坚忍的人。

人生中最困难者，莫过于选择。

奉献乃生活的真正意义。

## 篇章练习

（限时 12 分钟，根据熟练程度可适当减少时间。）

我比别人多享受一倍的生活，因为生活乐趣的大小是随着我们对生活的关心程度而定的。尤其在此刻我眼看生命的时光无多，我就愈想增加生命的力量。我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。

蒙田《热爱生命》节选

**书法小知识** 先临摹再创作，先继承后创新，这是学习写字最起码的程序和方法。